МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Свердловской области

Орган местного самоуправления "Управление образования

Каменск-Уральского городского округа"

Основная школа № 39

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Ответственный по УЧ	Директор
_____	_____	_____
Шаврина Л.А.	Юдина А.В.	А.Ю. Попов
Приказ №105 от «1» сентября 2026 г.	Приказ №_105__ от «1» сентября 2026 г.	Приказ №_105___ от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ РАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Год обучения: 2026-2027
для 5 класса

Вариант 1

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

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

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

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

– формирование 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 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 различными способами 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;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

– развитие и совершенствование волевой сферы;

– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные

методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе.

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

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

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

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

Уровни достижения
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

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

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

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

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

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

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

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

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

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

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

• испытывает чувство гордости за свою страну;

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

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

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

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

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

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

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

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дифференциация видов деятельности		Программное содержание	Кол-во часов	Тема учебного занятия	№
Достаточный уровень	Минимальный уровень				
Легкая атлетика					
Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу. Выполняют бег с равномерной скоростью. Участвуют в подвижной игре сбросками и ловлей мяча.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу, бег. Принимают участие в игре.	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием ее разновидностей. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1
Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Отвечают на вопросы учителя по содержанию мультимедийной учебной презентации. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом	1	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	2

Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).		(подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка.			
Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин.	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	1	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	3
Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия (после показа учителя). Участвуют в подвижной игре.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре.	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости.	1	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	4

Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений.	Выполняют различные виды ходьбы, ориентируясь на образец выполнения другими школьниками. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт».	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	1	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	5
Рассматривают наглядные материалы по теме урока, отвечают на вопросы учителя и поддерживают беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений.	Рассматривают наглядные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу (после показа и объяснения учителя).	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.	1	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	6
Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4	Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении. Выполнение бега в различном темпе.	1	Техника бега с низкого старта	7

беговых упражнений (5-6 видов). Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта. Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 60 м.	вида). Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта. Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона (по показу учителя), переходящего в бег на дистанции 40 м.	Выполнение беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта.			
Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (5-6 видов). Наблюдают технику подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, (с помощью учителя) подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Выполняют подсчет ЧСС	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 вида). Наблюдают технику подсчета ЧСС, (с помощью учителя) определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС (с помощью учителя).	Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС.	1	Бег на средние дистанции (150 м)	8
Спортивные игры					
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с	Беседа по технике безопасности на занятиях	1	Инструктаж по технике безопасности	9

Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой. Участвуют в подвижной игре.	опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют построение (с помощью учителя). Отвечают на вопросы учителя. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой (по указанию учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомление с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.		на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	
Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах. Выполняют основные перемещения на площадке. Демонстрируют отдельные игровые умения.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют основные перемещения на площадке, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Тренировка приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол.	1	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	10
Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на	Выполнение упражнений	1	Бросок мяча через	11

развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют броски мяча Демонстрируют отдельные игровые умения.	развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют броски мяча (по инструкции учителя).	на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.		сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	
Выполняют перемещения на площадке. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).	Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча у стены (по инструкции и показу учителя). Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	1	Техника подачи мяча в пионерболе	12
Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом. Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют упражнения с мячом (по инструкции и по показу учителя). Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.	1	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	13

		Тренировка игровых действий.			
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Знакомятся с правилами игры в баскетбол, осваивают их (под контролем учителя). Участвуют в подвижной игре.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Повторяют за учителем правила безопасной игры. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры в баскетбол. Подвижная игра на броски и передачу мяча.		Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма во время игровых действий.	14
Осваивают стойку баскетболиста (после инструкции учителя). Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на образец действий учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя).	Осваивают стойку баскетболиста (после неоднократного показа и инструкции учителя). Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на образец действий учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание приема мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	1	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	15

	из более сильной группы.				
Осваивают технику ведения мяча (после показа учителя). Выполняют передвижения без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Осваивают технику ведения мяча (после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы). Выполняют передвижения без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Ведение мяча с обводкой препятствий	16
Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места (после инструкции учителя).	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места (после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы).	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	1	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафета с элементами волейбола	17
Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с	Упражнения с набивными	1	Комбинации из	18

набивными мячами. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.		основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	
Гимнастика					
Принимают участие в беседе. Выполняют строевые действия. Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.	Принимают участие в беседе (с опорой на наглядные материалы). Выполняют строевые действия. Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне (ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы). Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте. Упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	19
Выполняют построения и перестроения в шеренгу,	Выполняют простые виды построений, осваивают на	Выполнение поворотов на месте налево и направо	1	Утренняя гимнастика, ее значение	20

колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики. Участвуют в игре после инструкции и показа учителя.	доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне ((с помощью учителя)). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий).	переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра с бегом.			
Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку (ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося). Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	21
Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке:	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений), ориентируясь на образец выполнения	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	1	Упражнения с сопротивлением	22

повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.	учителем. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой и др.				
Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	1	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	23
Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	1	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	24
Выполняют упражнения на лазание.	Выполняют упражнения на лазание (с помощью учителя).	Лазание по гимнастической стенке	2	Лазание по гимнастической	25-26

Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Выполнение упражнений на дыхание. Подвижная игра.		стенке вверх-вниз, с одновременной перестановкой руки и ноги	
Выполняют упражнения на равновесие (после показа учителем). Участвуют в соревновательной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие (после неоднократного показа учителя). Выполняют игровые задания (в паре).	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке сохраняя равновесие.	2	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	27-28
Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Выполняют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	1	Упражнения с гимнастическими палками	29
Выполняют комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по инструкции учителя). Выполняют опорный прыжок (ноги врозь) через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	Выполняют комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по показу учителя). Переносят 1- 2 набивных мяча весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	1	Упражнения для формирования правильной осанки	30
Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со	Выполнение упражнений	1	Упражнения со	31

скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют комплекс прыжковых упражнений (после инструкции учителя).	скакалкой (с помощью учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.		скакалкой	
Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой (с помощью учителя).	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	32
Лыжная подготовка					
Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки.	Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки (по инструкции учителя)	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнений для подготовки к занятию, подбор лыжного инвентаря.	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	33
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в	Выполняют построение с лыжами.	Построение в шеренгу с лыжами у ноги.	1	Скользящий шаг без палок и с палками	34

колонне по одному с лыжами на плече и под рукой. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом без палок и с палками.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя) передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.			
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход (после инструкции и показа учителя).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя). Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Выполнение попеременного двухшажного хода. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	2	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	35-36
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного	2	Одновременный бесшажный ход	37-38

одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом.	одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом (по возможности).	способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом			
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами (по возможности). Выполняют подъем «лесенкой» (по возможности).	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой».	1	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» (с соблюдением техники безопасности)	39
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.	2	Поворот махом на месте	40-41

Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками (по возможности).	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками.			
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом (по возможности).	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом.	2	Одновременный двухшажный ход	42-43
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.	1	Повороты переступанием в движении	44

Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют поворот переступанием в движении.	дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют повороты на лыжах на месте.	Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирующего Повороты переступанием в движении.			
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спуска.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке.	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	1	Обучение правильному падению при прохождении спуска	45
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию.	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Прохождение дистанции	2	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	46-47

времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).	на лыжах.			
Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах (по возможности).	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	1	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	48
Спортивные игры					
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении правил игры (с неоднократным повторением названий учителем). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания при нарушениях правил игры и судейство	49-50

Осваивают основные стойки волейболиста, (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения.	Осваивают основные стойки волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнерами).	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	1	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	51
Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают 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), ориентируясь на	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	1	Нижняя прямая подача	52

	образец выполнения обучающимися из 2 группы.				
Выполняют переход по площадке. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Играют в учебную игру.	Выполняют переход по площадке (с помощью учителя). Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков). Играют в учебную игру (по возможности)	Закрепление правил перехода по площадке. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение игровых действий.	1	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол	53
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры (с помощью учителя). Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции и показу учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (после демонстрации учителем). Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой (по	Знакомство с атрибутикой игры настольный теннис Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений на отбивание мяча и жонглирование мячом, отбивание мяча ракеткой.	1	Настольный теннис.	54

	возможности).				
Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности). Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Передвижение во время игры, выполнение ударов со стандартных положений.	1	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	55
Выполняют правильную стойку теннисиста. Выполняют подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности).	Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение. Определение названия подачи.	1	Стойка теннисиста. Техника короткой и длинной подачи мяча	56
Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.	Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре (по возможности).	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебная игра. Концентрирование внимания во время игры.	1	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	57
	Легкая атлетика				
Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение	1	Бег на короткую дистанцию	58

Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.			
Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	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).	1	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	59
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.	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.	Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	2	Прыжок в длину с полного разбега	60-61
Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Наблюдают показ техники	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Наблюдают показ техники	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	62

толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.			
Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	63-64
Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	2	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	65-66
Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м).	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполнение беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	1	Эстафета 4*30 м	67
Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	1	Кроссовый бег 500 м	68

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

<table>
<tr><td colspan="3">Адаптивная физическая культура</td><td>Предмет</td></tr>
<tr><td colspan="3">5</td><td>Класс</td></tr>
<tr><td colspan="3">Мультимедийная презентация, мячи</td><td>Материально-техническое обеспечение</td></tr>
<tr><td colspan="3">Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)</td><td>Тип урока</td></tr>
<tr><td colspan="3">Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью</td><td>Тема</td></tr>
<tr><td colspan="3">Усвоение обучающимися техники безопасности на уроках легкой атлетики.</td><td>Цель</td></tr>
<tr><td colspan="3">Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно-воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</td><td>Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="3">Содержание деятельности</td><td rowspan="3">Этапы урока</td></tr>
<tr><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td><td rowspan="2">Деятельность учителя</td></tr>
<tr><td>Достаточный уровень</td><td>Минимальный уровень</td></tr>
<tr><td colspan="2">Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя</td><td>Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия</td><td>1. Организационный этап</td></tr>
<tr><td>Слушают инструктаж о правилах</td><td>Слушают инструктаж о</td><td>Беседа по технике безопасности на</td><td>2. Актуализация</td></tr>
</table>

поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями	правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно	занятиях легкой атлетикой	знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.2. Выполняют бег с равномерной скоростью.3. Играют в подвижную игру в после инструкции учителя	1. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы по показу.2. Выполняют бег.3. Участвуют в игре по инструкции учителя	1. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.2. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.3. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой	Совместно с родителем повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 2

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Фишки, конусы, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний	Тип урока
Значение ходьбы для укрепления здоровья. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	Тема

Освоение ходьба в различном темпе			Цель
Коррекционно- образовательные: обучить технике ходьба в различном темпе.Коррекционно-развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды	3. Открытие «нового» знания
1. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.2. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции	1. Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.2. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	1. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.2. Движение акцентированнымшагом (подготовительный кстроевому шагу); шаг на месте,остановка	4. Первичное закрепление материала

учителя			
Самостоятельно повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Совместно с родителем повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить значение ходьбы для укрепления здоровья человека	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 3

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мультимедийная презентация, мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	Тема
Формирование знания о разновидностях бега и ходьбы.	Цель
Коррекционно- образовательные: формировать знания о разновидностях бега и ходьбы.Коррекционно-развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать чувство коллективизма.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют разминку в быстром темпе.2. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).3. Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	1. Выполняют разминку в медленном темпе.2. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30- 50 м).3. Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	1. Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание.2. Ходьба на скорость на 60 м.3. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы легко и свободно	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 4

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мультимедийная презентация, мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см			Тема
Формирование осанки, координации движений, укреплению всех мышечных групп.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умение запрыгивать на препятствие высотой до 30-40 см.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, общую моторику, уметь согласовывать движения с текстом.Коррекционно- воспитательные: воспитывать мотивацию к обучению.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют	1. Выполняют	1. Выполнение ходьбы с	3. Включение

общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.2. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.3. Выполняют задания в движении для подготовки кпрыжкам.4. Выполняют запрыгивания испрыгивания с препятствия высотой 40 см.5. Выполняют прыжки черезпрепятствия после показа учителя	общеразвивающиеупражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.2. Выполняют ходьбу в медленномтемпе с малым продвижением вперед.3. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.4. Выполняют запрыгивания испрыгивания с препятствия до 30 см.5. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).2. Ходьба в быстром темпе, с малымпродвижением вперед.3. Выполнение пружинистого толчканогами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.4. Прыжки через вертикальныепрепятствия.5. Подвижная игра для развитияпрыжковой выносливости	изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы в быстром темпе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 5

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Фишки, конусы, музыкальное сопровождение	Материально-

			техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний			Тип урока
Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения			Тема
Обучение техники выполнения разбега			Цель
Коррекционно- образовательные: обучить техники выполнения разбега.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец	Освоение названий беговыхупражнений и последовательность их выполнения	3. Открытие «нового» знания
1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2.	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2.	1. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого	4. Первичное закрепление

Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.3. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.3. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	бега на отрезках.2. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.3. Выполнение старта и финиша	материала
Самостоятельно повторяют названия беговых упражнений	Совместно с родителем повторяют названия беговых упражнений	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия беговых упражнений	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 6

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Фишки, конусы, набивные мячи(1кг), наглядно- демонстрационные материалы	Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний	Тип урока
Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	Тема
Развитие физических качеств посредством метания набивного мяча	Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча.Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно-	Задачи

воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Рассматривают наглядно-демонстрационныематериалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока	Определение названия мяча, какиекачества развивают упражнения сэтим мячом	3. Открытие «нового» знания
1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	1. Демонстрация техники бросковнабивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.2. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом	Совместно с родителем повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить качества, которые развивают упражнения с набивным мячом	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению

Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 7

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мультимедийная презентация, мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Техника бега с низкого старта			Тема
Закрепление техники бега с низкого старта.			Цель
Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения низкого старта.Коррекционно-развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап

1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).2.Выполняют бег в различных темпах.3. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).4. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.5. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2. Выполняют бег в медленном темпе.3. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).4. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.5. Выполняют техникунизкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	1. Выполнение ходьбы в различныхтемпах с упражнениями в движении.2. Выполнение бега в различном темпе.3. Выполнение специальных беговыхупражнений.4. Демонстрирование техникистартового разгона, переходящего вбег по дистанции.5. Выполнение бега по прямой с низкого старта	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы в быстром темпе	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 8

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мячи, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Бег на средние дистанции (150 м)			Тема
Формирование умения выполнять бег на средние дистанции.			Цель
Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют ходьбу в колонне по	1. Выполняют ходьбу в колонне по	1. Выполнение ходьбы в	3. Включение

одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки наносок, с выпадом).2. Выполняют бег в различных темпах.3. Смотрят демонстрациютехники подсчета ЧСС, определяют место измеренияпульса, с помощью учителяподсчитывают удары в минуту.4. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).5. Выполняют подсчетЧСС	одному (на носках, на пятках).2. Выполняют бег в медленном темпе.3. Смотрят демонстрациютехники подсчета ЧСС, спомощью учителя определяют место измерения пульса.4. Выполняют кроссовыйбег до 150 м (допускается смешанное передвижение).5. Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	различныхтемпах с упражнениями в движении.2. Выполнение бега в различном темпе.3. Демонстрация техники подсчета ЧСС.4. Выполнение бега на средниедистанции, распределяя свои силы вбеге на дистанции.5. Выполнение подсчета ЧСС	изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в технике подсчета ЧСС	Совместно с родителем упражняются в технике подсчета ЧСС	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в технике подсчета ЧСС	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 9

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мультимедийная презентация, мячи	Материально-техническое обеспечение

Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания			Тема
Усвоение обучающимися техники безопасности на занятиях спортивными играми.			Цель
Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно-воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу	Отвечают на вопросы попрослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений.	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в	1. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно.2. Передвигаются в колонне бегом вчередовании с ходьбой по	1. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.2.Ознакомить с бегом в чередовании с	3. Включение изученного в систему знаний

шеренге и колонне.2. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой.3.Выполняют правила игры	указанию учителя.3. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	ходьбой.3.Подвижная игра на внимание	
Самостоятельно повторяют технику безопасности на занятиях спортивными играми	Совместно с родителем повторяют технику безопасности на занятиях спортивными играми	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях спортивными играми	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 10

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мячи, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Тема
Формирование техники передачи мяча двумя руками у стены и в парах, ловле и передаче мяча в парах через сетку; нападающему броску	Цель
Коррекционно- образовательные: обучить передаче мяча двумя руками у стены и в парах.Коррекционно-развивающие: корригировать внимание, развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать	Задачи

дисциплинированность, выдержку и самообладание.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения	1.Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	1.Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.2. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 3.Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют	Совместно с родителем выполняют	Инструктаж о выполнении	4. Информация о

упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 11

Адаптивная физическая культура		Предмет
5		Класс
Мячи, музыкальное сопровождение		Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		Тип урока
Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		Тема
Овладение основными приемами техники броска мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		Цель
Коррекционно- образовательные: обучить броску мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		Задачи
Содержание деятельности		Этапы урока
Деятельность обучающихся	Деятельность учителя	

Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.2.Выполняют перемещения на площадке.3.Выполняют и используют игровые умения	1. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (повозможности).2. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. 3.Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	1. Выполнение упражнений на развитиемышц кистей рук и пальцев.2.Выполнение перемещений наплощадке игроков в пионерболе.3.Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 12

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мячи, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Техника подачи мяча в пионерболе			Тема
Формирование у обучающихся знания и навыки игры в пионербол			Цель
Коррекционно- образовательные: повторять правила игры в пионербол.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

образец			
1. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. 2.Выполняют прием и передачу мяча в паре	1.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.2.Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя	1.Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.2.Выполнение подачи мяча в игре	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 13

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мячи, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	Тема
Формирование у обучающихся умения применять розыгрыш мяча в три паса при учебной игре в пионербол.	Цель

Коррекционно- образовательные: учить применять на практике новые упражнения с мячом.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать умение работать самостоятельно и в команде.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.2.Выполняют перемещения на площадке.3.Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.4.Выполняют и используют игровые умения	1. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 2.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.3.Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.4.Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	1.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.2.Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. 3.Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.4.Выполнение игровых действий	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют	Совместно с родителем выполняют	Инструктаж о выполнении	4. Информация о

упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 14

Адаптивная физическая культура		Предмет
5		Класс
Фишки, конусы, набивные мячи(1кг), наглядно- демонстрационные материалы		Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний		Тип урока
Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		Тема
Формирование представлений о занятиях баскетболом, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий		Цель
Коррекционно- образовательные: создать представление о занятиях баскетболом.Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		Задачи
Содержание деятельности		Этапы урока
Деятельность обучающихся	Деятельность учителя	

Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма	3. Открытие «нового» знания
1. Отвечают на вопросы, осваивают простейшие правила.2. Участвуют в подвижной игре	1.Отвечают на вопросы односложно, осваивают простейшие правила с опорой на образец учителя.2.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	1.Освоение простейших правил в баскетболе.2.Подвижная игра на броски и передачи мяча	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно повторяют простейшие правила в баскетболе	Совместно с родителем повторяют простейшие правила в баскетболе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить простейшие правила в баскетболе	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 15

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мячи, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед			Тема
Овладение техникой передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед			Цель
Коррекционно- образовательные: обучать технике передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать умение работать самостоятельно и в команде.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной

утренней гимнастики с опорой на образец	гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя		деятельности
1. Осваивают стойку баскетболиста послеинструкции учителя.2. Выполняют остановки 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.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя	1. Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. 2.Выполняют остановки 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).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	1.Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.2. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют стойку баскетболиста	Совместно с родителем выполняют стойку баскетболиста	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение стойки баскетболиста	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 16

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Фишки, конусы, набивные мячи(1кг), наглядно- демонстрационные материалы			Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний			Тип урока
Ведение мяча с обводкой препятствий			Тема
Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Осваивают технику ведения мяча после показа учителя	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение	3. Открытие «нового» знания

	ориентируюсь на образец выполнениеобучающимися 2 группы	техники ведения мяча	
1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3.Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. 2.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. 3.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно закрепляют технику ведения мяча	Совместно с родителем закрепляют технику ведения мяча	Инструктаж о выполнении домашнего задания: закрепление техники ведения мяча	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 17

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Фишки, конусы, мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний	Тип урока
Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	Тема

Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места			Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами	3. Открытие «нового» знания
1. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя.2. Выполняют	1. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец	1. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. 2.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах,	4. Первичное закрепление материала

передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении	выполнение обучающимися более сильной группы.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении с опорой на образец	тройках в движении.	
Самостоятельно закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками	Совместно с родителем закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками	Инструктаж о выполнении домашнего задания: закрепление техники броска мяча по корзине двумя руками	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 18

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Набивные мячи, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Тема
Обучение техники перемещений и владении мячом.	Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении	Задачи

мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры	1. Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч с опорой на показ учителя.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры по инструкции учителя	1.Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.2.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.3.Учебная игра по упрощенным правилам	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики	Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	вопросы учителя		

Урок 19

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мультимедийная презентация, скакалка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.			Тема
Усвоение обучающимися техники безопасности на занятиях по гимнастики.			Цель
Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику безопасности на занятиях по гимнастики.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап

Отвечают на вопросы по прослушанному материалу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют строевые действия.2.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне.3.Выполняют упражнения со скакалкой.4.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт.2.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.3.Выполняют упражнения со скакалкой.4.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	1.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. 2.Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.3.Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. 4.Выполнение упражнений со скакалкой.5.Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно повторяют строевые действия согласно расчету и команде	Совместно с родителем повторяют строевые действия согласно расчету и команде	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение строевых действий согласно расчету и команде	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 20

Адаптивная физическая культура	Предмет

5			Класс
Мячи, обручи, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Значение утренней гимнастики			Тема
Формирование представлений о принципах построения утренней зарядки.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать представления о принципах построения утренней зарядки.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют построения и	1.Выполняют простые виды	1.Выполнение поворотов на	3. Включение

перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.2.Выполняют ходьбу с изменением скорости.3. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).2.Выполняют ходьбу с изменением скорости.3. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	месте налево и направо переступанием. 2.Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.3. Подвижная игра с бегом	изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки	Совместно с родителем выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 21

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Маты, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	Тема

Укрепление мышц рук, ног, туловища через применение игровых форм.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на мышцы рук, ног, туловища.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют фигурную маршировку.2.Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях	1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. 2.Выполняют упражнения с дифференцированной с помощью учителя	1.Выполнение фигурной маршировки.2.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют фигурную маршировку	Совместно с родителем выполняют фигурную	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение	4. Информация о домашнем задании, о

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

Урок 22

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Скамейка, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Упражнения с сопротивлением			Тема
Формирование знаний выполнения техники упражнений с сопротивлением.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений с сопротивлением.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к	1. Организационный этап

		уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют фигурную маршировку.2. 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	1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.2. 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)	1.Выполнение фигурной маршировки.2. Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражнения с сопротивлением	Совместно с родителем выполняют упражнения с сопротивлением	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с сопротивлением	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 23

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Скакалка, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Упражнения на развитие ориентации в пространстве			Тема
Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	(составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога		
1. Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». 2.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	1. Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». 2.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	1.Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».2.Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом»	Совместно с родителем выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом»	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом»	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 24

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Скакалка, скамейка	Материально-техническое обеспечение

Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие			Тема
Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют строевые действия.2.Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.3. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге	1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 2.Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.3. Прыгают через скакалку на	1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2.Выполнение перестроений на месте.3.Прыжки через скакалку на одной, двух	3. Включение изученного в систему знаний

произвольным способом	месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	ногах	
Самостоятельно выполняют упражнения на ориентировку в пространстве	Совместно с родителем выполняют упражнения на ориентировку в пространстве	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение на ориентировку в пространстве	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 25

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мячи, гимнастическая стенка	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	Тема
Формирование у обучающихся представления о технике выполнения лазания по гимнастической стенке вверх вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.	Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке вверх - вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых	Задачи

способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание.3.Играют в подвижную игру после инструкции учителя	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.3.Участвуют в игре по инструкции учителя	1.Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. 3.Коррекционная игра	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

упражнения «Плюс-минус-интересно»	вопросы учителя		

Урок 26

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Мячи, гимнастическая стенка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги			Тема
Формирование у обучающихся представления о технике выполнения лазания по гимнастической стенке вверх вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.			Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке вверх - вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	1. Организационный этап

		освобожденных от занятия	
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание.3.Играют в подвижную игру после инструкции учителя	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.3.Участвуют в игре по инструкции учителя	1.Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. 3.Коррекционная игра	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 27

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс

Мячи, гимнастическая скамейка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке			Тема
Развитие координации движений через выполнение серий упражнений на гимнастической скамейке.			Цель
Коррекционно- образовательные: ознакомить с новым способом передвижения по гимнастической скамейке.Коррекционно- развивающие: *р*азвивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют строевые действия.2. Выполняют упражнения на равновесие	1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт.2. Выполняют упражнения на равновесие после	1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2. Выполнение	3. Включение изученного в систему знаний

после показа учителем.3. Участвуют в соревновательной деятельности	неоднократного показа по прямому указанию учителя.3. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.3.Игровые задания	
Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 28

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Мячи, гимнастическая скамейка	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Тема
Развитие координации движений через выполнение серий упражнений на гимнастической скамейке.	Цель
Коррекционно- образовательные: ознакомить с новым способом передвижения по гимнастической скамейке.Коррекционно- развивающие: *р*азвивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют строевые действия.2. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.3. Участвуют в соревновательной деятельности	1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 2. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя.3. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2. Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.3.Игровые задания	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

интересно»			

Урок 29

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Гимнастические палки, гимнастическая скамейка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Упражнения с гимнастическими палками			Тема
Совершенствование умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.			Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	(составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	упражнений	
1. Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. 2.Выполняют упражнения с гимнастической палкой	1. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.2.Выполняют доступные упражнения на равновесие	1.Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.2.Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют комплекс упражнений	Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 30

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Гимнастический козел, маты, набивные мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Упражнения для формирования правильной осанки	Тема

Формирование умения подбирать и выполнять упражнения для развития правильной осанки.			Цель
Коррекционно- образовательные: обучать комплексу упражнений для формирования и сохранения правильной осанки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м 3.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя	1. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м3. Выполняют наскок в стойку на коленях	1.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. 3. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь	Совместно с родителем выполняют опорный прыжок	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение	4. Информация о домашнем задании, о

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

Урок 31

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Скакалка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Упражнения со скакалками			Тема
обучение технике выполнения прыжков со скакалкой.			Цель
Коррекционно- образовательные: познакомить детей с разновидностями прыжков со скакалкой и научить их правильно выбирать скакалку, в зависимости от роста.Коррекционно- развивающие: формировать знания о пользе прыжков со скакалкой в жизни человека.Коррекционно- воспитательные: воспитывать решительность и настойчивость при выполнении упражнениях со скакалкой.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии	1. Организационный этап

		спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. 2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	1. Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	1.Выполнение упражнений со скакалкой.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражнения со скакалкой	Совместно с родителем выполняют упражнения со скакалкой	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений со скакалкой	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 32

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Набивные мячи	Материально-

			техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений			Тема
формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать систему знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений.Коррекционно- развивающие: развивать ориентирование в пространстве и точность движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умений применять профилактические меры для сбережения своего здоровья.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая	1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное	1.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая	3. Включение изученного в

заданное расстояние.2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	расстояние (по ориентирам).2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	заданное расстояние.2. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.3.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	систему знаний
Самостоятельно выполняют прыжок с места	Совместно с родителем выполняют прыжок с места	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжка с места	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 33

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Презентация, лыжные палки, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний	Тип урока
Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	Тема
формирование навыка безопасного обращения с лыжами.	Цель
Коррекционно- образовательные: формировать навык безопасного обращения с лыжами.Коррекционно-	Задачи

развивающие: организовывать здоровьесберегательную деятельность с помощью катания на лыжах.Коррекционно- воспитательные: воспитывать бережное обращение с инвентарём.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	3. Открытие «нового» знания
1. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	1. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	1. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно повторяют правила	Совместно с родителем повторяют	Инструктаж о	5. Информация о

поведения на уроках лыжной подготовки	правила поведения на уроках лыжной подготовки	выполнении домашнего задания: повторить правила поведения на уроках лыжной подготовки	домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 34

Адаптивная физическая культура		Предмет
5		Класс
Лыжи, лыжные палки		Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		Тип урока
Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		Тема
ознакомление с техникой скользящего шага на лыжах без палок.		Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умение движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений).Коррекционно- воспитательные: воспитывать бережное обращение с инвентарем.		Задачи
Содержание деятельности		Этапы урока
Деятельность обучающихся	Деятельность учителя	

Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3.Передвигаются по лыжне скользящим шагом	1.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя3. Передвигаются на лыжах скользящим шагом	1.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.2.Одевание лыжного инвентаря. 3.Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 35

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Прохождение отрезков на время от 200до 300 м			Тема
совершенствование техники изученных лыжных ходов.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умение прохождения отрезков на время от 200до 300 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы		
1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3.Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	1.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 3.Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	1.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.2.Одевание лыжного инвентаря. 3.Прохождение на лыжах отрезков на скорость	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 36

Адаптивная физическая культура	Предмет

5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Прохождение отрезков на время от 200до 300 м			Тема
совершенствование техники изученных лыжных ходов.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать умение прохождения отрезков на время от 200до 300 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3.Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	1.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 3.Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	1.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.2.Одевание лыжного инвентаря. 3.Прохождение на лыжах отрезков на скорость	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 37

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-

			техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Одновременный бесшажный ход			Тема
освоение техники передвижения бесшажным ходом.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного	1. Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения	1.Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники	3. Включение изученного в систему знаний

бесшажного хода.3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	одновременного бесшажного хода (по возможности). 3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	одновременного бесшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 38

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Одновременный бесшажный ход	Тема
освоение техники передвижения бесшажным ходом.	Цель
Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность	Задачи

за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	1. Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). 3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	1.Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению

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

Урок 39

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности			Тема
формирование навыка спуска со склона, подъёма «лесенкой».			Цель
Коррекционно- образовательные: обучать технике выполнения спуска со склона, подъёма «лесенкой».Коррекционно- развивающие: развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям и действиям сверстников.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап

1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3.Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 3.Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Освоение называния способа подъема на лыжах.3.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой»	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 40

Адаптивная физическая культура	Предмет

5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Поворот махом на месте			Тема
обучение поворотам махом на месте.			Цель
Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот	1.Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют	1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация	3. Включение изученного в

махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	систему знаний
Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 41

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Поворот махом на месте	Тема
обучение поворотам махом на месте.	Цель

Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	1.Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют	Совместно с родителем	Инструктаж о выполнении	4. Информация о

тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 42

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Одновременный двухшажный ход			Тема
освоение техники передвижения двухшажный ходом.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		

Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода	Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 43

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Одновременный двухшажный ход			Тема
освоение техники передвижения двухшажный ходом.			Цель
Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

упражнения			
1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода	Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 44

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-техническое обеспечение

Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Повороты переступанием в движении			Тема
овладение навыками передвижения на лыжах, дальнейшее их совершенствование.			Цель
Коррекционно- образовательные: учить постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь.3.Выполняют поворот переступанием	1.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя.3.Выполняют повороты	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. 3.Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,	3. Включение изученного в систему знаний

вдвижении	на лыжах на месте	наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	
Самостоятельно выполняют повороты на лыжах на месте	Совместно с родителем выполняют повороты на лыжах на месте	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение поворота на лыжах на месте	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 45

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Обучение правильному падению при прохождении спусков	Тема
овладение техникой правильного падения при прохождении спусков	Цель
Коррекционно- образовательные: учить технике правильного падения при прохождении спусков.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье средствами физической культуры.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Выполняют спуски в средней стойке	1.Выполнение способа торможения на лыжах.2.Освоение техники падения на бок	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражняются в способах торможения на лыжах	Совместно с родителем упражняются в способах торможения на лыжах	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в способах торможения на лыжах	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 46

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Прохождение на лыжах за урок до 1 км			Тема
овладение навыками прохождения на лыжах за урок до 1 км.			Цель
Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок до 1 км.Коррекционно-развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Передвигаются в колонне по	1. Передвигаются в колонне по	1.Переход на учебную лыжню в	3. Включение

одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км	одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 47

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Лыжи, лыжные палки	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Прохождение на лыжах за урок до 1 км	Тема
овладение навыками прохождения на лыжах за урок до 1 км.	Цель
Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок до 1 км.Коррекционно-	Задачи

развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

упражнения «Плюс-минус-интересно»	учителя		

Урок 48

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Лыжи, лыжные палки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»			Тема
формирование личности учащегося на основе физической деятельности.			Цель
Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Пятнашки простые», «Самый меткий», повторить игру «Пустое место».Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение с	1. Выполняют построение с	1. Построение в шеренгу с	2. Актуализация

лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Играют в игры на лыжах	1. Играют в игры на лыжах(по возможности)	1. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок49

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение	Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний	Тип урока
Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	Тема
изучение видов и правил закаливания организма	Цель
Коррекционно- образовательные: обучить закаливанию организма.Коррекционно- развивающие:	Задачи

способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.			
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма	3. Открытие «нового» знания
1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваиваютстроевые действия в шеренге и колонне.2. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой3.Осваивают правила игры	1.Выполняют построение с помощью педагога.2.Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.3.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	1.Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняядистанцию и равнение в затылок. 2.Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. 3.Подвижная игра на внимание	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно повторяют правила закаливания организма	Совместно с родителем повторяют правила закаливания организма	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению

		закаливания организма	
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок50

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний			Тип урока
Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство			Тема
формирование у обучающихся знаний и навыков игры в волейбол.			Цель
Коррекционно- образовательные: повторить правила игры в волейбол.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса	2. Актуализация знаний.Мотивация к

упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	утренней гимнастики.	учебной деятельности
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Беседа о правилах игры в волейбол	3. Открытие «нового» знания
1. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	1. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	1.Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.2. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно повторяют правила игры в волейбол	Совместно с родителем повторяют правила игры в волейбол	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил игры в волейбол	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 51

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс

Волейбольные мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения			Тема
обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху.			Цель
Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение	3. Включение изученного в систему знаний

кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4.Осваивают и используют игровые умения	стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4.Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	
Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 52

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Волейбольные мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Нижняя прямая подача	Тема
создание условий для обучения техники нижней подачи мяча.	Цель

Коррекционно- образовательные: обучать технике нижней прямой подачи.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности, быстроту перемещений, развитие ориентировки в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.2.Определяют способы подачи мяча в волейболе.3.Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.4.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.5.Выполнение нижней прямой подачи	1. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.2. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 3.Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.4.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.5.Выполнение нижней прямой подачи по	1.Определение способов подачи мяча в волейболе.2.Освоение техники нижней прямой подачи.3.Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. 4.Демонстрация техники нижней прямой подачи.5.Выполнение нижней прямой подачи	3. Включение изученного в систему знаний

	инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы		
Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 53

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, волейбольная сетка, волейбольные мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	Тема
формирование у обучающихся представления о технике прыжка с места в высоту и длину.	Цель
Коррекционно- образовательные: изучать технику прыжка с места в высоту и длину.Коррекционно-развивающие: развивать внимание, мышление, координационные универсальные умения.Коррекционно-воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру	1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру (по возможности)	1.Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.2.Закрепление правил перехода по площадке.3.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок54

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс

Теннисные ракетки, теннисные мячики, презентация, музыкальное сопровождение			Материально-техническое обеспечение
Урок открытия новых знаний			Тип урока
Настольный теннис. Правила соревнований			Тема
формирование представления о понятии «чувство мяча» и способах его определения и развития.			Цель
Коррекционно- образовательные: познакомиться с определением «чувство мяча».Коррекционно-развивающие: развивать реакцию и ловкость (непредсказуемость отскока и полета мяча).Коррекционно-воспитательные: воспитывать чувство ответственности за порученное задание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя		Приветствие. Ознакомление с построением парами	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил	3. Открытие «нового» знания

1. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.2.Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.3.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.4.Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки	1. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.2.Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.3.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 4.Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности	1.Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.2.Ознакомление с основной стойкой теннисиста.3.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4.Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой	4. Первичное закрепление материала
Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	5. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	6. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 55

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение	Материально-техническое

			обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки			Тема
формирование представления о технике отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.			Цель
Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.2.Дифференцируют разновидности ударов	1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. 2.Дифференцируют разновидности ударов (по	1.Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.2.Деффиринцирование	3. Включение изученного в систему знаний

	возможности)	разновидностей ударов	
Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 56

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча			Тема
формирование представления о технике короткой и длинной подачи мяча.			Цель
Коррекционно- образовательные: изучать технику короткой и длинной подачи мяча.Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		

Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.2.Дифференцируют разновидности подач	1. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). 2.Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	1.Определение названия подачи. 2.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно повторяют названия подач	Совместно с родителем: повторяют названия подач	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение названия подач	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 57

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс

Музыкальное сопровождение, видеоматериал, теннисные ракетки, теннисные мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис			Тема
формирование представления о правилах соревнования по настольному теннису.			Цель
Коррекционно- образовательные: изучать правила соревнования по настольному теннису.Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: быстроту реакций, координацию движений, ловкость и глазомер.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».2.Играют в одиночные	1.Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.2.Играют в одиночные	1.Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.2.Одиночная игра	3. Включение изученного в систему знаний

игры	игры (по возможности)		
Самостоятельно повторяют правила соревнований по настольному теннису	Совместно с родителем: повторяют правила соревнований по настольному теннису	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил соревнований по настольному теннису	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 58

Адаптивная физическая культура		Предмет
5		Класс
Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		Тип урока
Бег на короткую дистанцию		Тема
изучение техники бега на короткие дистанции и научиться применять их на практике.		Цель
Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		Задачи
Содержание деятельности		Этапы урока
Деятельность обучающихся	Деятельность учителя	

Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. 2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).3.Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	1. Выполняют ходьбу группами наперегонки. 2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).3.Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	1.Выполнение ходьбы группами наперегонки.2.Выполнение перепрыгивания через набивные мячи.3.Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. 4.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Совместно с родителем: выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение перепрыгивания через набивные мячи	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

интересно»			

Урок 59

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Бег на среднюю дистанцию (300 м)			Тема
изучение техники бега на среднюю дистанцию.			Цель
Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя,	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

выполняют упражнения	на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы		
1.Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	1.Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.2.Выполнение бега на среднююдистанцию.3.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют бег на среднюю дистанцию	Совместно с родителем: выполняют бег на среднюю дистанцию	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега на среднюю дистанцию	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 60

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Прыжок в длину с полного разбега	Тема

формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.			Цель
Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиваниюКоррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1.Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют бег с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению

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

Урок 61

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Прыжок в длину с полного разбега			Тема
формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.			Цель
Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиваниюКоррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	1. Организационный этап

		освобожденных от занятия	
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1.Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно выполняют бег с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 62

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, набивные мячи	Материально-техническое

			обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность			Тема
совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники метания набивного мяча.			Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять понятия двигательных действий.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.2.Толкают набивной мяч весом до 3 кг	1.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.2.Толкают набивной мяч меньшее количество раз	1.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.2.Толкание набивного	3. Включение изученного в систему знаний

		мяча на дальность	
Самостоятельно выполняют прыжки в длину	Совместно с родителем: выполняют прыжки в длину	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжков в длину	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 63

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, теннисные мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Тема
освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 64

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Музыкальное сопровождение, теннисные мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м			Тема
освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.			Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности

	обучающимися 2 группы		
1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 65

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, мячи	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	Тема

освоение техники ходьбы на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.			Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять технику ходьбы на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1.Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению

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

Урок 66

Адаптивная физическая культура			Предмет
5			Класс
Музыкальное сопровождение, мячи			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага			Тема
освоение техники ходьбы на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.			Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять технику ходьбы на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.		Приветствие учителя.	1. Организационный

Приветствуют учителя		Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1.Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 67

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс

Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки			Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)			Тип урока
Эстафета 4*30 м			Тема
совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.			Цель
Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности.			Задачи
Содержание деятельности			Этапы урока
Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют специально-беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 * 30	1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют	1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной	3. Включение изученного в систему знаний

м)	эстафетный бег с этапами до 30 м	палочки, выполнение эстафетного бега	
Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)

Урок 68

Адаптивная физическая культура	Предмет
5	Класс
Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки	Материально-техническое обеспечение
Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	Тип урока
Кроссовый бег до 500 м	Тема
выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке.	Цель
Коррекционно- образовательные: закреплять технику бега на длинные дистанцииКоррекционно-развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.	Задачи
Содержание деятельности	Этапы урока

Деятельность обучающихся		Деятельность учителя	
Достаточный уровень	Минимальный уровень		
Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя		Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	1. Организационный этап
1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности
1. Выполняют специально-беговые упражнения.2.Бегут кросс на дистанции 0,5 км	1.Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.2.Бегут кросс на дистанции 0,3 км	1.Выполнение специально-беговых упражнений.2.Закрепление тактики бега на длинной дистанции	3. Включение изученного в систему знаний
Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	4. Информация о домашнем задании, о его выполнению
Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	5. Рефлексия (подведение итогов)