МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ № 115

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры	Зам. директора по УВР	Директор МОУСШ№115
протокол № 1	_____	_____
	Мыльникова Л.А.	Бармин В.С.
от «26» августа 2026	«26» августа 2026	Приказ № 126-од от «26» августа 2026

Бармин Владимир Сергеевич

Подписан: Бармин Владимир Сергеевич
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=г. Волгоград, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 115 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", СНИЛС=02270407708, ИНН=666007483190, E=school115@volgadmin.ru, G=Владимир Сергеевич, SN=Бармин, CN=Бармин Владимир Сергеевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-26 22:25:13
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Год обучения: 2026-2027
для 5 класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - 3; кол-во часов в год - 102

2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (3 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.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	24
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	21
5	Спортивные игры	31
	Итого	102

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

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	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.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу, бег. Принимают участие в игре.	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.
2-3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	2	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка.	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).	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. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).
4	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин.	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин.

			дыхание.		
5-6	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	2	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.	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.	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.
7	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	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.	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».	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.
8-9	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	2	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя	Рассматривают наглядные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного	Рассматривают наглядные материалы по теме урока, отвечают на вопросы учителя и поддерживают беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

			руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.	мяча снизу (после показа и объяснения учителя).	Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений.
10	Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении. Выполнение бега в различном темпе. 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). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 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.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс 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.
11-12	Бег на средние дистанции (150 м)	2	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.	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).	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

Спортивные игры					
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях 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.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с 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).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. 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.
14-15	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	2	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.	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.	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.
16	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют броски мяча (по	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют броски мяча Демонстрируют отдельные игровые умения.

			Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	инструкции учителя).	
17-18	Техника подачи мяча в пионерболе	2	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	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).	Выполняют перемещения на площадке. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).
19	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	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. Тренировка игровых действий.	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).	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).
20-21	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма во время игровых действий.	2	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.	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).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Знакомятся с правилами игры в баскетбол, осваивают их (под контролем учителя). Участвуют в подвижной игре.

22	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	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.	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 из более сильной группы.	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).
23-24	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	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.	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.	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.
25	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафета с элементами волейбола	1	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.	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	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

			Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	(после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы).	инструкции учителя).
26-27	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Упражнения с набивными 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.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					
28-29	Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2	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.	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.	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.
30-31	Утренняя гимнастика, ее значение	2	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне ((с	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением

			сохранением заданного темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра с бегом.	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).	скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики. Участвуют в игре после инструкции и показа учителя.
32-33	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	2	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение 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).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
34-35	Упражнения с сопротивлением	2	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений), ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой и др.	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.
36-37	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

38-39	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	2	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	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.	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.
40-41	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одновременной перестановкой руки и ноги	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Выполнение упражнений на дыхание. Подвижная игра.	Выполняют упражнения на лазание (с помощью учителя). Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Выполняют упражнения на лазание. Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).
42-43	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	2	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке сохраняя равновесие.	Выполняют упражнения на равновесие (после неоднократного показа учителя). Выполняют игровые задания (в паре).	Выполняют упражнения на равновесие (после показа учителем). Участвуют в соревновательной деятельности.
44-45	Упражнения с гимнастическими палками	2	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Выполняют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке.
46-47	Упражнения для формирования правильной осанки	2	Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на	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.	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

			расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.		5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
48-49	Упражнения со скакалкой	2	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения со скакалкой (с помощью учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют комплекс прыжковых упражнений (после инструкции учителя).
50-51	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой (с помощью учителя).	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.
Лыжная подготовка					
52	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнений для подготовки к занятию, подбор лыжного инвентаря.	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)	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.
53-54	Скользящий шаг без палок и с палками	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при	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. Одевают лыжный инвентарь.

			движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя) передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Передвигаются по лыжне скользящим шагом без палок и с палками.
55-56	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2	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.	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).	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).
57-58	Одновременный бесшажный ход	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного 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. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по 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.
59-60	Спуск в высокой стойке	2	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с лыжами.

	со склона, подъем «лесенкой» (с соблюдением техники безопасности)		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».	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).	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»
61-62	Поворот махом на месте	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. 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. 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).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
63-64	Одновременный двухшажный ход	2	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.	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).	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.

65-66	Повороты переступанием в движении	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. 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. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют повороты на лыжах на месте.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют поворот переступанием в движении.
67-68	Обучение правильному падению при прохождении спуска	2	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.	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.	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.
69-70	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Прохождение дистанции на лыжах.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени 1 км.
71-72	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах (по	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах.

			техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	возможности).	
Спортивные игры					
73-74	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания при нарушениях правил игры и судейство	2	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.	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.	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.
75-76	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	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.	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).	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.
77-78	Нижняя прямая подача	2	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы

			прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение 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 образец выполнения обучающимися из 2 группы.	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.
79-80	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол	2	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.	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)	Выполняют переход по площадке. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Играют в учебную игру.
81-82	Настольный теннис.	2	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,	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).	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.

			отбивание мяча ракеткой.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (после демонстрации учителем). Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой (по возможности).	Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.
83-84	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	2	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Передвижение во время игры, выполнение ударов со стандартных положений.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности). Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.
85-86	Стойка теннисиста. Техника короткой и длинной подачи мяча	2	Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение. Определение названия подачи.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности).	Выполняют правильную стойку теннисиста. Выполняют подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.
87-88	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	2	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебная игра. Концентрирование внимания во время игры.	Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре (по возможности).	Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
89	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег. Выполнение метания мяча в	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта,

			пол на дальность отскока.	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.
90-91	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	2	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).
92-93	Прыжок в длину с полного разбега	2	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	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
94-95	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	2	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
96-97	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	2	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	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 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).

98-99	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	2	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в 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)	Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
100	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м).
101-102	Кроссовый бег 500 м	2	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью		
Цель	Усвоение обучающимися техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями
3. Включение изученного в систему знаний	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	1. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы по показу.2. Выполняют бег.3. Участвуют в игре по инструкции учителя	1. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.2. Выполняют бег с равномерной скоростью.3. Играют в подвижную игру в после инструкции учителя

4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	Совместно с родителем повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой	Самостоятельно повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 2

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Значение ходьбы для укрепления здоровья. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		
Цель	Освоение ходьба в различном темпе		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса

		опорой на зрительный образец и подсказки учителя	утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»
4. Первичное закрепление материала	1. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.2. Движение акцентированнымшагом (подготовительный кстроевому шагу); шаг на месте,остановка	1. Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.2. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	1. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.2. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Совместно с родителем повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Самостоятельно повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 3

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин
Цель	Формирование знания о разновидностях бега и ходьбы.
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы легко и свободно	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно	Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 4

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см		
Цель	Формирование осанки, координации движений, укреплению всех мышечных групп.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение ходьбы с 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	1. Выполняют 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	1. Выполняют 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы в быстром темпе	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 5

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения		
Цель	Обучение техники выполнения разбега		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить техники выполнения разбега.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Освоение названий беговыхупражнений и последовательность их выполнения	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы
4. Первичное закрепление материала	1. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.2. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.3. Выполнение старта и финиша	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.3. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.3. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия беговых упражнений	Совместно с родителем повторяют названия беговых упражнений	Самостоятельно повторяют названия беговых упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 6

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, набивные мячи(1кг), наглядно- демонстрационные материалы
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову

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

		учителя	

Урок 7

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Техника бега с низкого старта		
Цель	Закрепление техники бега с низкого старта.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения низкого старта.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему	1. Выполнение ходьбы в различныхтемпах с упражнениями в движении.2.	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2.	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на

знаний	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	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	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
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы в быстром темпе	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе	Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы в быстром темпе
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 8

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Бег на средние дистанции (150 м)
Цель	Формирование умения выполнять бег на средние дистанции.
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение ходьбы в 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	1. Выполняют ходьбу в колонне по 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	1. Выполняют ходьбу в колонне по 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в технике подсчета ЧСС	Совместно с родителем упражняются в технике подсчета ЧСС	Самостоятельно упражняются в технике подсчета ЧСС
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 9

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		
Цель	Усвоение обучающимися техники безопасности на занятиях спортивными играми.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми	Отвечают на вопросы попрослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
3. Включение изученного в систему знаний	1. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.2.Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.3.Подвижная игра на внимание	1. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно.2. Передвигаются в колонне бегом вчередовании с ходьбой по указанию учителя.3. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	1.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.2. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой.3.Выполняют правила игры
4. Информация о	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем повторяют	Самостоятельно повторяют технику

домашнем задании, о его выполнению	домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях спортивными играми	технику безопасности на занятиях спортивными играми	безопасности на занятиях спортивными играми
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 10

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		
Цель	Формирование техники передачи мяча двумя руками у стены и в парах, ловле и передаче мяча в парах через сетку; нападающему броску		
Задачи	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 дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 11

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи

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

Урок 12

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Техника подачи мяча в пионерболе		
Цель	Формирование у обучающихся знания и навыки игры в пионербол		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	1.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.2.Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя	1. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. 2.Выполняют прием и передачу мяча в паре
4. Информация о домашнем задании, о его	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук	Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц

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

Урок 13

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра		
Цель	Формирование у обучающихся умения применять розыгрыш мяча в три паса при учебной игре в пионербол.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают

учебной деятельности	утренней гимнастики	гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	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.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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 14

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

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

Урок 15

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
Цель	Овладение техникой передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	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	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

		шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение стойки баскетболиста	Совместно с родителем выполняют стойку баскетболиста	Самостоятельно выполняют стойку баскетболиста
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 16

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, набивные мячи(1кг), наглядно- демонстрационные материалы		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Ведение мяча с обводкой препятствий		
Цель	Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный	Приветствие. Ознакомление с	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога	

этап	построением парами	физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнениеобучающимися 2 группы	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя
4. Первичное закрепление материала	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	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
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: закрепление техники ведения мяча	Совместно с родителем закрепляют технику ведения мяча	Самостоятельно закрепляют технику ведения мяча
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 17

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, мячи

Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		
Цель	Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами	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
4. Первичное закрепление материала	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, тройках в движении.	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 выполнение обучающимися более сильной группы.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении с опорой на образец	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 передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: закрепление техники броска мяча по корзине двумя руками	Совместно с родителем закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками	Самостоятельно закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 18

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	Обучение техники перемещений и владении мячом.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача	1. Выполняют построение по показу	1. Выполняют построения и

знаний.Мотивация к учебной деятельности	рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	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	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.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики	Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики	Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 19

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, скакалка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.
Цель	Усвоение обучающимися техники безопасности на занятиях по гимнастики.
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение строевых действий согласно расчету и команде	Совместно с родителем повторяют строевые действия согласно расчету и команде	Самостоятельно повторяют строевые действия согласно расчету и команде
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 20

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Значение утренней гимнастики		
Цель	Формирование представлений о принципах построения утренней зарядки.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. 2.Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.3. Подвижная игра с бегом	1.Выполняют простые виды 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	1.Выполняют построения и 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

		поэтапный показ отдельных действий	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки	Совместно с родителем выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки	Самостоятельно выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 21

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Маты, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		
Цель	Укрепление мышц рук, ног, туловища через применение игровых форм.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение фигурной маршировки.2.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. 2.Выполняют упражнения с дифференцированной с помощью учителя	1.Выполняют фигурную маршировку.2.Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение фигурной маршировки	Совместно с родителем выполняют фигурную маршировку	Самостоятельно выполняют фигурную маршировку
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 22

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Скамейка, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения с сопротивлением
Цель	Формирование знаний выполнения техники упражнений с сопротивлением.
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение фигурной маршировки.2. Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	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.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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с сопротивлением	Совместно с родителем выполняют упражнения с сопротивлением	Самостоятельно выполняют упражнения с сопротивлением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 23

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Скакалка, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		
Цель	Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».2.Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге	1. Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». 2.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном	1. Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». 2.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной

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

Урок 24

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Скакалка, скамейка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		
Цель	Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2.Выполнение перестроений на месте.3.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	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 месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	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 произвольным способом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение на ориентировку в пространстве	Совместно с родителем выполняют упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно выполняют упражнения на ориентировку в пространстве
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 25

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мячи, гимнастическая стенка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги

Цель	Формирование у обучающихся представления о технике выполнения лазания по гимнастической стенке вверх вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	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	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.3.Участвуют в игре по инструкции учителя	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание.3.Играют в подвижную игру после инструкции учителя
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 26

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, гимнастическая стенка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		
Цель	Формирование у обучающихся представления о технике выполнения лазания по гимнастической стенке вверх вниз разноименным способом с одновременной перестановкой руки и ноги.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)

3. Включение изученного в систему знаний	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	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.3.Участвуют в игре по инструкции учителя	1.Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.2.Выполняют упражнения в лазание.3.Играют в подвижную игру после инструкции учителя
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 27

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

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

Урок 28

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Мячи, гимнастическая скамейка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке

Цель	Развитие координации движений через выполнение серий упражнений на гимнастической скамейке.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: ознакомить с новым способом передвижения по гимнастической скамейке.Коррекционно-развивающие: *р*азвивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2. Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.3.Игровые задания	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. Выполняют строевые действия.2. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.3. Участвуют в соревновательной деятельности
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение корригирующих упражнений на дыхание	Совместно с родителем выполняют корригирующие упражнения на дыхание	Самостоятельно выполняют корригирующие упражнения на дыхание
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 29

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с гимнастическими палками		
Цель	Совершенствование умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.2.Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	1. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.2.Выполняют доступные упражнения на равновесие	1. Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. 2.Выполняют упражнения с гимнастической палкой

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

Урок 30

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастический козел, маты, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения для формирования правильной осанки		
Цель	Формирование умения подбирать и выполнять упражнения для развития правильной осанки.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать комплексу упражнений для формирования и сохранения правильной осанки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения вшеренгу и	1. Выполняют построение по показу	1. Выполняют построения иперестроения в

знаний.Мотивация к учебной деятельности	сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь	Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь	Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 31

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Скакалка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения со скакалками
Цель	обучение технике выполнения прыжков со скакалкой.
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение упражнений со скакалкой.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	1. Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	1. Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. 2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений со скакалкой	Совместно с родителем выполняют упражнения со скакалкой	Самостоятельно выполняют упражнения со скакалкой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 32

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

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

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

Урок 33

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Презентация, лыжные палки, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой		
Цель	формирование навыка безопасного обращения с лыжами.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать навык безопасного обращения с лыжами.Коррекционно- развивающие: организовывать здоровьесберегательную деятельность с помощью катания на лыжах.Коррекционно- воспитательные: воспитывать бережное обращение с инвентарём.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2.	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют

учебной деятельности	Выполняют комплекс утренней гимнастики	опорой на зрительный образец и подсказки учителя	комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	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	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
4. Первичное закрепление материала	1. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	1. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	1. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить правила поведения на уроках лыжной подготовки	Совместно с родителем повторяют правила поведения на уроках лыжной подготовки	Самостоятельно повторяют правила поведения на уроках лыжной подготовки
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 34

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками
Цель	ознакомление с техникой скользящего шага на лыжах без палок.

Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 35

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м		
Цель	совершенствование техники изученных лыжных ходов.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.2.Одевание лыжного инвентаря. 3.Прохождение на лыжах отрезков на скорость	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	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

		инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 36

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м		
Цель	совершенствование техники изученных лыжных ходов.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

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

Урок 37

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

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

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

Урок 38

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Одновременный бесшажный ход		
Цель	освоение техники передвижения бесшажным ходом.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения,

учебной деятельности	утренней гимнастики.	гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	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.Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 39

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
Цель	формирование навыка спуска со склона, подъёма «лесенкой».
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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»	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 40

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

	лыжне с палками	скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 41

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Поворот махом на месте		
Цель	обучение поворотам махом на месте.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Одновременный двухшажный ход

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

Урок 43

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Одновременный двухшажный ход		
Цель	освоение техники передвижения двухшажный ходом.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают

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

Урок 44

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повороты переступанием в движении		
Цель	овладение навыками передвижения на лыжах, дальнейшее их совершенствование.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	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 на лыжах на месте	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 вдвижении
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение поворота на лыжах на месте	Совместно с родителем выполняют повороты на лыжах на месте	Самостоятельно выполняют повороты на лыжах на месте
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 45

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Обучение правильному падению при прохождении спусков

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

Урок 46

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		
Цель	овладение навыками прохождения на лыжах за урок до 1 км.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	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. 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
4. Информация о	Инструктаж о выполнении домашнего	Совместно с родителем: упражняются в	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнению	задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	одевание лыжного инвентаря	упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 47

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		
Цель	овладение навыками прохождения на лыжах за урок до 1 км.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Построение в шеренгу с лыжами у	1. Выполняют построение с лыжами.2.	1. Выполняют построение с

знаний.Мотивация к учебной деятельности	ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 48

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»
Цель	формирование личности учащегося на основе физической деятельности.
Задачи	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.

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	1. Играют в игры на лыжах(по возможности)	1. Играют в игры на лыжах
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок49

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания

Цель	изучение видов и правил закаливания организма		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить закаливанию организма.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
4. Первичное закрепление материала	1.Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняядистанцию и равнение в затылок. 2.Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. 3.Подвижная игра на внимание	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. 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
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил закаливания организма	Совместно с родителем повторяют правила закаливания организма	Самостоятельно повторяют правила закаливания организма
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок50

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство		
Цель	формирование у обучающихся знаний и навыков игры в волейбол.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить правила игры в волейбол.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Открытие «нового» знания	Беседа о правилах игры в волейбол	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
4. Первичное закрепление материала	1.Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.2.	1. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.2.Выполняют упражнения на	1. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.2.Выполняют упражнения на

	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	развитие мышц кистей рук и пальцев
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил игры в волейбол	Совместно с родителем повторяют правила игры в волейбол	Самостоятельно повторяют правила игры в волейбол
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 51

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		
Цель	обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение 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	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение 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)	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4.Осваивают и используют игровые умения
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 52

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Нижняя прямая подача		
Цель	создание условий для обучения техники нижней подачи мяча.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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 инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	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
4. Информация о	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем: повторяют	Самостоятельно повторяют основные стойки в

домашнем задании, о его выполнению	домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	основные стойки в волейболе	волейболе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 53

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, волейбольная сетка, волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		
Цель	формирование у обучающихся представления о технике прыжка с места в высоту и длину.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию

		учителем и/или обучающимися 2 группы	учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.2.Закрепление правил перехода по площадке.3.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	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.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок54

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Теннисные ракетки, теннисные мячики, презентация, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Настольный теннис. Правила соревнований		
Цель	формирование представления о понятии «чувство мяча» и способах его определения и развития.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Открытие «нового» знания	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план
4. Первичное закрепление материала	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	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. 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
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		
Цель	формирование представления о технике отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.2.Деффиринцирование разновидностей ударов	1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. 2.Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	1.Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.2.Дифференцируют разновидности ударов
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации

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

Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		
Цель	формирование представления о технике короткой и длинной подачи мяча.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного	1.Определение названия подачи.	1. Выполняют правильную стойку	1.Выполняют правильную стойку

в систему знаний	2.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	теннисиста и подачу мяча (по возможности). 2.Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	теннисиста и подачу мяча.2.Дифференцируют разновидности подач
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение названия подач	Совместно с родителем: повторяют названия подач	Самостоятельно повторяют названия подач
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 57

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, видеоматериал, теннисные ракетки, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
Цель	формирование представления о правилах соревнования по настольному теннису.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.2.Одиночная игра	1.Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.2.Играют в одиночные игры (по возможности)	1.Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».2.Играют в одиночные игры
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил соревнований по настольному теннису	Совместно с родителем: повторяют правила соревнований по настольному теннису	Самостоятельно повторяют правила соревнований по настольному теннису
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 58

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

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Совместно с родителем: выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Самостоятельно выполняют перепрыгивания через набивные мячи
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на среднюю дистанцию (300 м)		
Цель	изучение техники бега на среднюю дистанцию.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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)	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.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)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега на среднюю дистанцию	Совместно с родителем: выполняют бег на среднюю дистанцию	Самостоятельно выполняют бег на среднюю дистанцию

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

Урок 60

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжок в длину с полного разбега		
Цель	формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения

3. Включение изученного в систему знаний	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	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. 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
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Самостоятельно выполняют бег с ускорением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжок в длину с полного разбега		
Цель	формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

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

Урок 62

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность
Цель	совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники метания набивного мяча.

Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.2.Толкание набивного мяча на дальность	1.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.2.Толкают набивной мяч меньшее количество раз	1.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.2.Толкают набивной мяч весом до 3 кг
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжков в длину	Совместно с родителем: выполняют прыжки в длину	Самостоятельно выполняют прыжки в длину
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 63

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
Цель	освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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 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)
4. Информация о	Инструктаж о выполнении домашнего	Совместно с родителем: упражняются в	Самостоятельно упражняются в метание

домашнем задании, о его выполнению	задания: упражняться в метание теннисного мяча	метание теннисного мяча	теннисного мяча
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 64

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
Цель	освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают

учебной деятельности		гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	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	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 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)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 65

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

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

Урок 66

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

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

Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Эстафета 4*30 м		
Цель	совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега	1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	1. Выполняют специально- беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 * 30 м)
4. Информация о домашнем задании, о его	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе

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

Урок 68

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Кроссовый бег до 500 м		
Цель	выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке.		
Задачи	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.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя,

		учителем и/или обучающимися 2 группы	выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение специально-беговых упражнений.2.Закрепление тактики бега на длинной дистанции	1.Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.2.Бегут кросс на дистанции 0,3 км	1. Выполняют специально- беговые упражнения.2.Бегут кросс на дистанции 0,5 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»