МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики

Волгоградской области

Отдел по образованию Дубовского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ Стрельноширoковская ОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета
№1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
и.о. директора
Е.П. Веденеева
Приказ №100 от
31.08.25

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

5 класс (Вариант 1)

кол-во часов в неделю 2 кол-во часов в год -68

Составил: учитель физической культуры и ОБЖ
Сергеев С.А

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 (2 часа в неделю).

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

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

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

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

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

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

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

– формирование умения выполнять прыжок в длину (способом «согнув ноги» с разбега);

– формирование умения метать мяч (на дальность и в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

– формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

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

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

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

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	Инстру	1	Беседа	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу, бег. Принимают участие в игре.	Слушаю

	ктаж по технике безопасности на урок		по технике безопасности на занятиях		т инструктаж о правилах поведения на

	ах легкой атлетики. Медленный бег ср		легкой атлетикой. Выполнение ходьб		уроках легкой атлетики, отвечают на

	авномерной скоростью		ы сочетание меразновидностей. Вы		вопросы учителя. Выполняют ходьбу. Вы

			полнение медленного бега равномер		полняют бег с равномерной скоростью

			ном темпе до 2 мин. Подвижная игра сбр		. Участвуют в подвижной игре сброска

			осками и ловлей мяча.		ми и ловлей мяча.
2	Значение ходьб	1	Определение оп	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

	ы для укрепления здоровья человека. П		тимального двигательного режима дл		мультимедийной учебной презентаци

	родолжительная ходьба 15-20 мин вра		я своего возраста, его виды. Выполнен		и «Значение ходьбы для укрепления зд

	зличном темпе		ие продолжительной ходьбы в различн		оровья человека». Отвечают на вопрос

			ом темпе, сохраняя правильное положе		ы учителя по содержанию мультимедий

			ние тела в движении. Движение акцент		ной учебной презентации. Выполняют

			ированным шагом (подготовительный		разминку в быстром темпе. Идут продол

			к строевому шагу); шаг на месте, остано		жительной ходьбой 15-20 мин. Выполн

			вка.		яют акцентированный шаг, шаг на месте,

					остановка (по инструкции учителя).

3	Спортивная ходьба. Бег с переменной с	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, н	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. В

	коростью до2мин		езадерживаядыхание.Ходьбанаскоро		ыполняютходьбунаскорость10мин(о

			сть на 60 м. Выполнение бега легко и св		т 30-60 м). Выполняют бег с переменной

			ободно, не задерживая дыхание.		скоростью до 2 мин.
4	Запры	1	Выпол	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением	Выпол

	гивание на препятствие высотой до 30		нение ходьбы с поочередными выталки	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.	няют общеразвивающие упражнения дл

	-40см		ваниями вверх с правой и левой ноги (н		я подготовки мышц ног к прыжкам. Выпо

			а каждый шаг). Ходьба с перешагивание		лняют ходьбу в медленном темпе с малы

			м препятствий. Ходьба в быстром темп		м продвижением вперед. Выполняют за

			е, с малым продвижением вперед. Выпол		дания для подготовки к прыжкам. Выпо

			нениепружинистоготолчканогами,м		лняютзапрыгиваниясп рыгивания

			ягкое приземление, сохраняя равнове		репятствия высотой 40 см. Выполняют

			сие. Прыжки через вертикальные препя		прыжки через препятствия (после пок

			тствия. Подвижная игра для развития п		аза учителя). Участвуют в подвижной и

			рыжковой выносливости.		гре.
5	Бег на отре	1	Освоение н	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	Выполняют

	зках до 30 м. Беговые упражнения		азваний беговых упражнений и послед	до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт».	ходьбу с сочетанием разновидностих

			овательность их выполнения. Выполне		одьбы. Выполняют комплекс общеразв

			ние беговых упражнений, быстрого бе		ивающих упражнений. Выполняют бего

			га на отрезках. Выполнение перехода о		вые упражнения, бегут с ускорением на

			т стартового разбега к бегу. Выполнен		отрезках до 30м-2-3 раза. Выполняютс

			ие старта и финиша.		тартовый разбег, стартуют из различн

					ых исходных положений.
6	Метание наб	1	Определени	Рассматривают наглядные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу (после показа и объяснения учителя).	Рассматрив

	ивного мяча (1кг) двумя руками снизу,		е названия мяча, какие качества разви		ают наглядные материалы по теме урок

	из-за головы, через голову		вают упражнения с этим мячом. Демонс		а, отвечают на вопросы учителя и подде

			трация техники бросков набивного мя		рживают беседу. Выполняют комплексо

			ча двумя руками снизу, из-за головы, че		бщеразвивающих упражнений. Выполн

			резголову.Выполнениеброскасоглас		яютметаниенабивногомячаизразлич

			овывая движения руки туловища.		ных исходных положений.
7	Техн	1	Выпо	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.	Выпо

	ика бега с низкого старта		лнение ходьбы в различных темпах, вып	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.	лняют ходьбу в колонне по одному (нан

			олнение упражнений в движении. Выпо		осках, на пятках, перекатом с пятки на н

			лнение бега в различном темпе. Выполн		осок, с выпадом). Выполняют бег в разли

			ениебеговыхупражнений.Освоениеп		чныхтемпах.Выполняюткомплексбего

			онятия низкий старт. Демонстрирован		вых упражнений (5-6 видов). Наблюдаю

			ие техники стартового разгона, перех		т за демонстрацией техники выполнен

			одящего в бега на дистанции. Выполнен		ия низкого старта. Демонстрируют тех

			ие бега по прямой с низкого старта.		нику выполнения низкого старта и ста

					ртового разгона, переходящего в бег н

					а дистанции 60 м.
8	Бег на средние дист	1	Выполнение ходьбы	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

	анции (150м)		в различных темпах, выполнение упраж		колонне по одному (на носках, на пятка

			нений в движении. Выполнение бега вр		х, перекатом с пятки на носок, с выпадом

			азличном темпе. Демонстрация техник		). Выполняют бег в различном темпе. Вып

			и подсчета ЧСС. Выполнение беговых у		олняют комплекс беговых упражнений

			пражнений. Выполнение бега на средн		(5-6 видов). Наблюдают технику подсч

			ие дистанции, распределяя свои силы		ета ЧСС, определяют место измерения

			в беге на дистанции. Выполнение подс		пульса, (с помощью учителя) подсчиты

			чета ЧСС.		вают удары в минуту. Выполняют кроссо

					вый бег до 150 м (девочки), на дистанции

					ю 300 м (мальчики). Выполняют подсчет

					ЧСС
Спортивные игры					
9	Инструктажпотехникебезопас	1	Беседапотехникебезопасност	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).	Отвечаютнавопросыпопрослуш

	ностиназанятияхспортивнымииграм		иназанятияхспортивнымииграми.Бе		анномуматериалу.Выполняютпострое

	и. Значение и основные правила закал		седа об основных средствах и правила		ния и перестроения в шеренгу, колонну,

	ивания		х закаливания организма. Передвижен		круг, осваивают строевые действия в ш

			ие, исполнение команд в колонне сохра		еренге и колонне. Передвигаются в кол

			няя дистанцию и равнение в затылок. Оз		онне бегом в чередовании с ходьбой. У

			накомление с бегом в чередовании с хо		частвуют в подвижной игре.

			дьбой. Подвижная игра на внимание.		
10	П	1	В	Выполняют упражнения на	В

	еремещение на площадке в пионерболе,		ыполнение упражнений на развитие мы	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.	ыполняют упражнения на развитие мыш

	приемипередачамячадвумярукамиус		щцкистейрукипальцев.Тренировкапр		цкистейрукипальцев.Демонстрируют

	тены и в парах		иема и передачи мяча двумя руками уст		прием и передачу мяча двумя руками ус

			ены и в парах. Выполнение основных пер		тены и в парах. Выполняют основные пер

			емещений на площадке при игре в пионе		емещения на площадке. Демонстрируют

			рбол.		отдельные игровые умения.
11	Бросок мяча	1	Выполнен	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют броски мяча (по инструкции учителя).	Выполняю

	чачерезсеткуоднойрукойиловлядву		иеупражненийнаразвитиемышцкисте		тупражнениянаразвитиемышцкистей

	мя руками после подачи		й руки пальцев. Выполнение основных п		руки пальцев. Выполняют перемещения

			еремещений на площадке при игре в пио		на площадке. Выполняют броски мяча Де

			нербол. Выполнение бросков мяча чере		монстрируют отдельные игровые умен

			з сетку одной рукой и ловля двумя рука		ия.

			ми после подачи.		
12	Техника подачи мяч	1	Выполнение переме	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 перемещ

	а в пионерболе		щений на площадке игроков в пионербо		ения на площадке. Выполняют прием и пе

			ле, выполнение приема и передачи мяча		редачу мяча в паре. Осваивают и исполь

			двумя руками у стены и в парах. Выполне		зуют игровые умения (подача мяча в пи

			ние подачи мяча в игре.		онерболе).
13	Розыгрыш мяч	1	Выполнение уп	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 упр

	а на три паса в пионерболе		ражнений на развитие мышц кистей рук		ажнения на развитие мышц кистей руки

			ипальцев. Выполнение основных перем		пальцев. Выполняют перемещения напл

			ещений на площадке при игре в пионерб		ощадке. Выполняют упражнения с мячом

			ол. Выполнение приема и передачи мяча		. Используют приобретенные умения в

			двумя руками у стены и в парах. Выполне		процессе игры (под контролем учител

			ние способов розыгрышей мяча на трип		я).

			аса в пионерболе. Тренировка игровых		

			действий.		
14	Баскетбол. Упрощенные п		Беседа о санитарно-гиги	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 попр

	равила игры в баскетбол; права и обяз		енических требованиях к занятиям ба		ослушанному материалу. Знакомятся с

	анности игроков, предупреждение тра		скетболом. Права и обязанности игро		правилами игры в баскетбол, осваиваю

	вматизма во времяигровых действий.		ков на площадке, предупреждение трав		тих (под контролем учителя). Участву

			матизма. Освоение простейших правил		ют в подвижной игре.

			игры в баскетбол. Подвижная игра набр		

			оски и передачу мяча.		
15	Стойка баскетб	1	Демонстрация с	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	Осваивают стой

	олиста.Передачамячадвумярукамиот		тойкибаскетболиста.Освоениестойк	инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	кубаскетболиста(послеинструкции

	груди в парах с продвижением вперед		и баскетболиста. Освоение передачи м		учителя). Выполняют остановки по сиг

			яча двумя руками от груди с шагом навс		налу учителя, выполняют повороты нам

			тречу друг другу. Осваивание приемам		есте с мячом в руках, передают и ловят м

			яча двумя руками с последующим веден		яч двумя руками от груди в парах (с опо

			ие ми остановкой. Выполнение ведени		рой на образец действий учителя). Вед

			я мяча на месте и в движении.		ут мяч одной рукой на месте и в движени

					ишагом (по инструкции учителя).
16	Вед	1	Дем	Осваивают технику ведения мяча (после неоднократного показа учителем и	Осв

	ение мяча с обводкой препятствий		онстрация техники ведения мяча. Осво	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.	аивают технику ведения мяча (после п

			ение техники ведения мяча. Выполнени		оказа учителя). Выполняют передвиже

			е передвижений без мяча. Выполнение в		ний без мяча. Выполняют ведение мяча с

			едениямячасобводкойусловныхпрот		обводкойусловныхпротивников.Выпо

			ивников. Выполнение передачи мяча дв		лняют передачу мяча двумя руками от г

			умя руками от груди в парах с продвиже		руди в парах с продвижением вперед.

			нием вперед.		
17	Бросок мяча по корзине	1	Демонстрация техники	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места (после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы).	Осваивают технику бро

	снизу двумя руками и от груди с места. Э		броска мяча по корзине двумя руками с		ска мяча по корзине двумя руками снизу

	стафета с элементами волейбола		низу и от груди с места. Выполнение бро		у и от груди с места. Выполняют передач

			сков по корзине двумя руками снизу и о		и мяча двумя и одной рукой в парах, трой

			т груди с места, демонстрирование эле		ках, с продвижением вперед. Бросают м

			ментовтехникибаскетбола.Выполнен		ячвкорзинудвумярукамиснизуиотгр

			ие передачи мяча двумя и одной рукой в		уди с места (после инструкции учител

			парах, тройках в движении.		я).
18	Комбинац	1	Упражнен	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняю

	ии из основных элементов техники пер		ия с набивными мячами: броски мяча сб		т упражнения с набивными мячами. Вып

	емещений и владения мячом. Учебная и		лизкого расстояния, с разных позиций		олняют ведение мяча с передачей, с по

	гра по упрощенным правилам		и расстояния. Ведение мяча с передаче		следующим броском в кольцо. Ведут, бро

			й, с последующим броском в кольцо. Уче		сают, подбирают мяч в процессе учебно

			бная игра по упрощенным правилам.		й игры.
Гимнастика					

19	Техника безопасности и правила пове	1	Беседа по технике безопасности на за	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. Выполняю

	дения на занятиях гимнастикой. Пер		нятиях гимнастикой. Выполнение стр		т строевые действия. Выполняют упраж

	естроение из колонны по одному в коло		оевых действий согласно расчету и ко		нения на сочетание ходьбы и бега в кол

	ннуподванаместе.		манде. Выполнение перестроения из ко		онне. Выполняют упражнения со скакал

			лонны по одному в колонну по два на мес		кой. Прыгают через скакалку на месте

			те. Упражнения на сочетание ходьбы и б		в равномерном темпе на двух, одной ног

			егав колонне. Выполнение упражнений		е произвольным способом.

			со скакалкой. Выполнение прыжков че		

			рез скакалку на месте в равномерном т		

			емпе.		
20	Утренняя гимнастика, ее значен	1	Выполнение поворотов на месте	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне ((с помощью учителя)). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий).	Выполняют построения и перест

	ие		налево и направо переступанием. Вып		роения в шеренгу, колонну, осваивают д

			олнение ритмичной ходьбы с сохранен		ействия в шеренге и колонне. Выполняю

			ием заданного темпа. Выполнение обще		т ходьбу с изменением скорости. Выпо

			развивающих упражнений утренней ги		лняют практические задания с заданн

			мнастики. Подвижная игра с бегом.		ым параметрами: составляют комплек

					с утренней гимнастики. Участвуют ви

					грепослеинструкциипоказаучител

					я.
21	Упражнения на укрепление мышц тул	1	Выполнение фигурной маршировки.	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. Вы

	овища, рук и ног		Выполнение упражнений на укреплени		полняют комплекс упражнений на укрепле

			е мышц туловища, рук и ног.		пление мышц туловища, рук и ног.
22	Упраж	1	Выпол	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений), ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выпол

	нения с сопротивлением		нение упражнений с элементами едино	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой и др.	няют комплекс упражнений с сопротив

			борств. Сохранение равновесия придв		лением (по инструкции учителя). Выпо

			ижении по скамейке.		лняют упражнения на равновесие на ск

					амейке: повороты с различными движен

					иями рук, хлопками под ногой, поворо

					ты на носках и др.
23	Упражнения на разви	1	Выполнение ходьбы «	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют ходьбу «з

	тие ориентации в пространстве		змейкой», «противоходом». Выполнени		мейкой», «противоходом». Выполняют к

			е упражнений со сложенной скакалкой		омплекс упражнений со скакалкой. Пр

			в различных исходных положениях, пры		ыгают через скакалку на месте в равно

			жки через скакалку на двух и одной ног		мерном темпе на двух, одной ноге произ

			е.		вольным способом
24	Повороты направо	1	Ориентирование в	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

	, налево, кругом (переступанием). Уп		пространстве, сохранение равновеси		по гимнастической скамейке с различ

	ражнения на сохранение равновесия		я при движении по скамейке. Выполнени		ными положениями рук. Выполняются стро

			е перестроений на месте. Прыжки через		евые действия. Выполняют перестроен

			скакалку на одной, двух ногах.		ие из колонны по одному в колонну по дв

					а, по три на месте. Прыгают через скакал

					ку на месте в равномерном темпе на дву

					х, одной ноге произвольным способом.

25-26	Лазание по гимнастической стенке в	2	Лазание по гимнастической стенке ра	Выполняют упражнения на лазание (с помощью учителя). Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Выполняют упражнения на лазание. Вып

	ерх-вниз, с одновременной перестано		зными способами: ставя ноги на каждую		олняют упражнения на дыхание. Участв

	вкой руки и ноги		юрейку или через одну. Выполнение упр		уют в игре (по инструкции учителя).

			ажнений на дыхание. Подвижная игра.		
27-28	Р	2	В	Выполняют упражнения на	В

	асхождение вдвоем поворотом привст		ыполнение упражнений на гимнастиче	равновесие (после неоднократного показа учителя). Выполняют игровые задания (в паре).	ыполняют упражнения на равновесие (

	речена гимнастической скамейке		ской скамейке сохраняя равновесие.		после показа учителем). Участвуют вс

					оревновательной деятельности.
29	Уп	1	Вы	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.	Вы

	ражнения с гимнастическими палками		полнение упражнений с гимнастическ	Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.	полняют упражнения с гимнастическо

			ими палками. Составление и выполнен		й палкой. Выполняют и демонстрируют

			ие комбинации упражнений на скамейк		комбинацию упражнений на скамейке.

			е.		
30	Упражнения для формирования прав	1	Упражнения для формирования прав	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

	ильнойосанки		ильнойосанки.Переноска2-3набивн		формированиеправильнойосанки(по

			ых мячей весом до 5-6 кг. Переноска гим		инструкции учителя). Выполняют опор

			настического коня и козла, матов нара		ный прыжок (ноги врозь) через козла, к

			сстояние до 15 м. Выполнение прыжка с		оняв ширину (с помощью учителя). Пере

			огнув ноги через козла, коня в ширину.		носят 2-3 набивных мяча весом до 5-6 к

					г. Переносят гимнастического коня и к

					озла,маты на расстояние до 15 м.
31	Упра	1	Выпо	Выполняют упражнения со скакалкой (с помощью учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем	Выпо

	жнения со скакалкой		лнение упражнений со скакалкой. Вып	учителя).	лняют упражнения со скакалкой по пок

			олнение прыжковых упражнений.		азу и инструкции учителя. Выполняют к

					омплекспрыжковыхупражнений(посл

					е инструкции учителя).
32	Упражнения д	1	Выполнение п	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 по

	ля развития пространственно-време		остроения в колонну по два, соблюдая з		строение в колонну по два, соблюдая за

	нной дифференцировки точности дви		аданное расстояние. Выполнение прыж		данное расстояние. Прыгают в длину с м

	жений		кавдлинусместаназаданноерасстоя		естаназаданноерасстояние.Передаю

			ние. Передача набивного мяча сидя, сто		т набивной мяч сидя, стоя из одной руки

			я из одной руки в другую над головой.		в другую над головой.

Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила по	1	Беседа о правилах обращения с лыжн	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 без

	ведения на уроках лыжной подготовко		ым инвентарем и техники безопасност		опасности. Знакомятся с информацие

	й		и на занятиях лыжной подготовкой. Вы		й о предупреждении травм и обморожен

			полнение упражнений для подготовки		ий (смотрят слайды мультимедийной у

			к занятию, подбор лыжного инвентаря.		чебной презентации и др. наглядные ма

					териалы). Готовятся к занятию, выбир

					ают лыжи и палки.
34	Скользящий шаг без	1	Построение в шерен	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя) передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Выполняют построе

	палок и с палками		гу с лыжами у ноги. Повторение безопа		ние с лыжами. Передвигаются в колонн

			сногоспособапереноскилыжпридвиж		еподномуслыжаминаплечеиподруко

			ение в колонне. Одевание лыжного инве		й. Одевают лыжный инвентарь. Передви

			нтаря. Совершенствование техники вы		гаются по лыжне скользящим шагом без

			полнения скользящего шага без палок		палок и с палками.

			испалками.		
35-36	Прохождение отрезков н	2	Построение в шеренгу сл	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

	авремяот200до300м		ыжамиуноги.Повторениебезопасног		лыжами.Передвигаютсявколоннепоо

			о способа переноски лыж при движении		дному с лыжами на плече и под рукой, со

			в колонне. Одевание лыжного инвентар		блюдая дистанцию. Одевают лыжный ин

			я. Выполнение попеременного двухшаж		вентарь. Выполняют попеременный дву

			ного хода. Прохождение на лыжах отрез		хшажный ход (после инструкции пока

			ков на скорость.		за учителя).
37-38	Одновременный бесш	2	Построение в шеренг	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 построен

	ажный ход		у с лыжами у ноги. Повторение безопас		ие с лыжами. Передвигаются в колонне

			ного способа переноски лыж при движе		по одному с лыжами на плече и под рукой

			нии в колонне. Освоение одновременно		, соблюдая дистанцию. Наблюдают пок

			гобесшажного хода на лыжах. Демонстр		азтехники одновременного бесшажно

			ация техники одновременного бесшаж		го хода. Осваивают технику передвиже

			ного хода. Выполнение передвижения о		ния одновременного бесшажного хода.

			дновременным бесшажным ходом		Выполняют передвижение одновремен

					ным бесшажным ходом.
39	Спуск в высоко	1	Построение в ш	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами (по возможности). Выполняют подъем «лесенкой» (по возможности).	Выполняют пос

	й стойке со склона, подъем «лесенкой»		еренгус лыжами у ноги. Повторение бе		троение с лыжами. Передвигаются в ко

	(с соблюдением техники безопасност		зопасного способа переноски лыж при		лонне по одному с лыжами на плече и под

	и)		движении в колонне. Совершенствован		рукой, соблюдая дистанцию. Выполня

			ие способа подъема на лыжах. Сохранен		ют спуск в высокой стойке со склона, со

			иеравновесияприспускесосклонавв		храняяравновесиеизученнымиспосо

			ысокой стойке. Выполнение техники по		бами. Выполняют подъем «лесенкой»

			дъема «лесенкой».		
40-41	Поворот махом на м	2	Построение в шере	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 постро

	есте		нгу с лыжами у ноги. Повторение без оп		ение с лыжами. Передвигаются в колон

			аснoгоспособапереноскилыжпридви		непоодномуслыжаминаплечеиподрук

			жении в колонне. Освоение способа пов		ой, соблюдая дистанцию. Осваивают с

			оротаналыжахмахом.Демонстрацият		пособповоротаналыжахмахом.Выпол

			ехникиповоротамахомнаместе.Выпол		няютповоротмахомнаместеналыжах.В

			нение поворота махом на лыжах. Выполн		ыполняют передвижение на лыжах скол

			ение передвижения скользящим шагом		ьзящим шагом с палками.

			по лыжне с палками.		
42-43	Одновременный д	2	Построение в шер	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	Выполняют постр

	вухшажный ход		енгус лыжами у ноги. Повторение безо	ходом (по возможности).	оение с лыжами. Передвигаются в коло

			пасного способа переноски лыж при дв		нне по одному с лыжами на плече и под ру

			ижении в колонне. Освоение передвиже		кой, соблюдая дистанцию. Наблюдают

			ния на лыжах одновременным двухшажн		показ техники одновременного двухш

			ым ходом. Демонстрация техники одно		ажного хода. Осваивают технику перед

			временного двухшажного хода. Выполн		вижения одновременным двухшажным х

			ение передвижения одновременным дв		одом. Выполняют передвижение однов

			ухшажным ходом.		ременным двухшажным ходом.
44	Поворо	1	Постро	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному	Выполн

	ты переступанием в движении		ение в шеренгу с лыжами у ноги. Повтор	кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют повороты на лыжах на месте.	яют построение с лыжами. Передвигаю

			ение безопасного способа переноски		тся в колонне по одному с лыжами на пле

			лыжпридвижениивколонне.Передвиже		чеиподрукой,соблюдаядистанцию.П

			ние по учебному кругу ступающими ско		ередвигаются по учебному кругу ступ

			льзящим шагом. Выполнение упражнен		ающими скользящим шагом. Выполняют

			ия, демонстрирующего Повороты перес		поворот переступанием в движении.

			тупанием в движении.		
45	Обучение прав	1	Построение в ш	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	Выполняют пос

	ильному падению при прохождении исп		еренгу с лыжами у ноги. Повторение бе	стойке.	троение с лыжами. Передвигаются в ко

	уска		зопасного способа переноски лыж при		лонне по одному с лыжами на плече и под

			движениив колонне.Выполнение спосо		рукой, соблюдая дистанцию. Выполня

			ба торможения на лыжах. Освоение техн		ют комбинированное торможение лыжа

			ики падения набок.		ми и палками. Наблюдают показ техник

					и правильного падения (при прохожде

					нии спуска). Выполняются спуски в средн

					ей стойке. Выполняют подъем «лесенко

					й», «ёлочкой», имитируют и тренируют п

					адение при прохождении спуска.
46-47	Прох	2	Пост	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под	Выпо

	ождение на лыжах за урок до 1 км		роение в шеренгу с лыжами у ноги. Повт	рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).	лняют построение с лыжами. Передвиг

			орение безопасного способа перенос		аются в колонне по одному с лыжами на п

			ки лыж при движении в колонне. Прохожд		лече и под рукой, соблюдая дистанцию

			ение дистанции на лыжах.		. Проходят дистанцию без учета време

					ни 1 км.
48	Игры на лыжах: «Пятнашки про	1	Построение в шеренгу с лыжам	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Играют в игры на лыжах (по возможности).	Выполняют построение с лыжа

	стые», «Самый меткий»		и у ноги. Повторение безопасного спо		ми. Передвигаются в колонне по одном

			соба переноски лыж при движении в кол		у с лыжами на плече и под рукой, соблюд

			онне. Совершенствование техники пер		ая дистанцию. Играют в игры на лыжах.

			едвижения без палок, развитие ловкос		

			тив играх на лыжах.		
Спортивные игры					
49-50	Инструктаж по те	2	Беседа по техник	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	Отвечают на вопр

	хнике безопасности на занятиях спор		е безопасности на занятиях спортивн	пальцев.	осы по прослушанному материалу. Осва

	тивными играми. Правила игры в волей		ыми играми. Беседа об основных средс		ивают простейшие правила игры в воле

	бол, наказания при нарушениях прави		твах и правилах закаливания организ		йбол, запоминают названия наказаний

	лигры и судейство		ма. Ознакомление с простейшими прави		при нарушении игры. Выполняют упраж

			ламиигрыволейбол,правиламисудейс		нениянаразвитиемышцкистейрукипа

			тва, наказаниями при нарушениях прав		льцев.

			или игры. Выполнение упражнений на ра		

			звитие мышцкистей рукипальцев.		
51	Сто	1	Озн	Осваивают основные стойки волейболиста (после неоднократного показа учителя),	Осв

	йка волейболиста. Перемещения на пло		акомление с основными стойками воле	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).	аивают основные стойки волейболист

	щадке, передача мяча сверху двумя рук		йболиста. Демонстрация основных сто		а, (после показа учителя). Выполняюту

	ами над собой и передача мяча снизу дв		ек вволейболе, передачи мяча сверху, с		пражнения на развитие мышц кистей ру

	умя руками на месте и после перемещен		низу. Выполнение упражнений на разви		ки пальцев. Выполняют перемещения на

	ия		тие мышц кистей рук и пальцев. Перемещ		площадке. Осваивают и используют игр

			ение игроков в волейболе, выполнение		овые умения.

			приема и передачи мяча двумя руками у		

			стены и в парах.		
52	Нижняя прямая подача	1	Определение способо	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяс

			в подачи мяча в волейболе. Освоение те		нением технике правильного выполне

			хники нижней прямой подачи. Освоени		нижней прямой подачи. Определяю

			естойки во время выполнения нижней п		т способы подачи мяча в волейболе. Осв

			прямой подачи. Демонстрация техники		аивают технику нижней прямой подачи

			нижней прямой подачи. Выполнение ни		(по инструкции учителя). Выполняютс

			жней прямой подачи.		тойку во время нижней прямой подачи п

					онеоднократной. Выполнение нижней

					прямой подачи.
53	Прыжки с места и с шаг	1	Закрепление правил	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 п

	а в высоту и длину. Учебная игра в воле		перехода по площадке. Прыжки с места и		о площадке. Прыгают вверх с места и с ша

	йбол		с шага в высоту и длину (2-3 серии прыж		га, у сетки. Играют в учебную игру.

			ков по 5-10 прыжков за урок). Сочетани		

			еработы рук, ног в прыжках у сетки. Вып		

			олнение игровых действий.		
54	Настоль	1	Знакомс	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний	Отвечаю

	ный теннис.		тво с атрибутикой игры настольный те	при нарушении игры (с помощью учителя). Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции и показу учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (после демонстрации учителем). Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой (по возможности).	т на вопросы по прослушанному матери

			нни с Знакомство с правилами игры в на		алу с опорой на наглядные материалы.

			стольный теннис. Основная стойка тен		Осваивают простейшие правила игры в

			нисиста. Выполнение упражнений нара		настольный теннис, запоминают назва

			звитие мышц кистей руки пальцев. Выпо		ния наказаний при нарушении игры. Ос

			лнение упражнений на отбивание мяча		ваивают основную стойку теннисиста

			и жонглированием мячом, отбиванием мя		(по инструкции учителя). Выполняют у

			ча ракеткой.		пражнения на развитие мышц кистей ру

					ки пальцев. Выполняют жонглирование

					и отбивания мяча ракеткой соблюден

					иемосновнойстойки.
55	Техника отбив	1	Жонглировани	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности). Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют при

	ания мяча то одной, то другой стороно		е теннисным мячом, выполнение отбив		еми передачу мяча теннисной ракетко

	й ракетки		ания мяча то одной, то другой стороно		й. Дифференцируют разновидности уд

			й ракетки. Передвижение во время игр		аров.

			ы, выполнение ударов со стандартных		

			положений.		
56	Стойка теннисиста. Техн	1	Выполнение подачи мяча,	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности).	Выполняют правильную с

	и как короткой и длинной подачи мяча		принимая правильное исходное полож		тойкутеннисиста. Выполняют подачу м

			ение. Определение названия подачи.		яча. Дифференцируют разновидности п

					одач.
57	Правила соревнований по насто	1	Ознакомление с правилами соре	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 «Пр

	льному теннису. Учебная игра насто		вновaний по настольному теннису. Уче		авила соревнований по настольному т

	льный теннис		бная игра. Концентрирование внимани		еннису», отвечают на вопросы по его со

			я во время игры.		держанию. Принимают участие в учебн

					ой игре.
Легкая атлетика					
58	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группам	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют эстафетный бег (

			и наперегонки. Выполнение перепрыг		по кругу 60 м) с правильной передачей

			ивания через набивные мячи. Выполне		эстафетной палочки. Выполняют пере

			ние бега с высокого старта, стартовый		прыгивания через набивные мячи (рас

			разбег. Выполнение метания мяча в пол		стояние 80-100 см, длина 5 метров). Вы

			на дальность отскока.		полняют бег с низкого старта, стартов

					ый разбег. Выполняют метание мяча в по

					лнадальностьотскока.
59	Бегнасредню	1	Выполнениех	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	Проходятотр

	ю дистанцию (300м)		одьбы на отрезках от 1000 до 2000м. Выпо		езки от 1000 до 2000м. Выполняют кроссо

			лнение бега на среднюю дистанцию. Вы		вый бег на дистанцию 300 м. Выполняют

			полнение метания малого мяча на даль		метание малого мяча на дальность с 3ш

			ность с места (коридор 10 м).		агов разбега (коридор 10 м).
60-61	Прыжок в	2	Выполне	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

	длину с полного разбега		ние бега 60 м с ускорением (на время). В		м с ускорением и на время. Выполняют пр

			ыполнение упражнений в подборе разб		ыжок в длину с полного разбега. Выполн

			ега для прыжков в длину. Прыжок в длину		яют метание на дальность из-за головы

			с полного разбега. Выполнение метани		через плечо с 4-6 шагов разбега.

			я на дальность из-за головы через плеч		

			ос4-6шаговразбега		
62	Толкание набив	1	Выполнение упр	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Выполняют прыж

	ного мяча весом до 2-3 кг с места на дал		ажнений в подборе разбега для прыжко		ок в длину с полного разбега. Наблюдаю

	ьность		в в длину. Прыжок в длину с полного разб		т показ техники толкания набивного м

			ега. Толкание набивного мяча на дальн		яча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч

			ость.		весомдо3кг
63-64	Метаниетеннисногомяч	2	Выполнениебеганадист	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).	Выполнениебеганадист

	а на дальность с полного разбега		анции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 р		анции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30 м – 3 р

			аза. Метание теннисного мяча на дальн		аза. Выполняют метание теннисного мя

			ость с полного разбега по коридору 10		ча на дальность с полного разбега (ко

			м		ридор 10 м).
65-66	Ходьба на скорость до 5 ми	2	Ходьба на скорость до 5 ми	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 скор

	н. в различном темпе с изменением шаг		н. в различном темпе с изменением шаг		ость до 5 мин. в различном темпе с изме

	а		а.Метаниемячасполногоразбеганада		ненiemшага.Выполняютметаниемалог

			льность коридор 10 м		омяча на дальность с места (коридор 1

					0 м)
67	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. П

			. Освоение техники передачи эстафет		робегают эстафету (4*30м).

			ной палочки. Выполнение эстафетног		

			обега.		
68	Кроссовый бег 500 м	1	Выполнение беговых упражнен	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют беговые упражнени

			ий. Закрепление тактики бега на длин		я. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

			ной дистанции.		

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

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

ническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленнос

	ти)
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: закреп

	ить 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 у	Деятельность обучающихся	
		Минима	Достат

	чителя	льный уровень	очный уровень
1. Организационный эт	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветс	

ап	Проверка готовности к уроку: наличи	твуют учителя

	и спортивной формы и обуви, освобожд	

	енных от занятия		
2. Актуализация зна	Беседа по технике б	Слушают инструкта	Слушают инструкта

ний. Мотивация к учебной деятельнос	езопасности на занятиях легкой атле	ж о правилах поведения на уроках легк	ж о правилах поведения на уроках легк

ти	тикой	ой атлетики, отвечают на вопросы одн	ой атлетики, отвечают на вопросы цел

		осложно	ымипредложениями
3. Включениеизуч	1. Выполнениеход	1. Выполняютходь	1. Выполняютходь

енноговсистемузнаний	ьбыссочетаниемразновидностейход	буссочетаниемразновидностейходь	буссочетаниемразновидностейходь

	ьбы.2. Выполнение медленного бега вр	бы по показу. 2. Выполняют бег. 3. Участву	бы.2. Выполняют бег с равномерной ско

	авномерном темпе до 2 мин. 3. Подвижна	ют в игре по инструкции учителя	ростью. 3. Играют в подвижную игру в по

	я игра с бросками и ловлей мяча		сле инструкции учителя
4. Инфо	Инстр	Совме	Самос

рмация о домашнем задании, о его выпо	укта ж о выполнении домашнего задани	стно с родителем повторяют технику б	тоятельно повторяют технику безопа

лнению	я:повторениетехникибезопасностин	езопасностиназанятияхлегкойатле	сностиназанятияхлегкойатлетикой

	а занятиях легкой атлетикой	тикой	
5. Рефле	Подвед	Оценив	Оценив

ксия (подведение итогов)	ение итогов, оценка деятельности обу	ают результат своей деятельности со	ают результат своей деятельности ус

	чающихся	порой на вопросы учителя	тнов в виде упражнения «Плюс-минус-и

			нтересно»

Урок 2

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матер	Фишки, конусы, музыка

иально-техническое обеспечение	льное сопровождение
Т	Урок

ипурока	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.
Эта	Содержание деятель

пы урока	ности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орг	Прив	Приветствуют	

анизационный этап	етствие. Ознакомление с построением	учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем

	парами	учителя	
2. Актуализация знаний. Моти	1. Выполнение построения выше	1. Выполняют построение попо	1. Выполняют построения и пер

вация к учебной деятельности	ренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют ком	казу учителя. 2. Выполняют комплекс ау	естроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Вы

	плекс утренней гимнастики	тренней гимнастики с опорой на зрите	полняют комплекса утренней гимнаст

		льный образец и подсказки учителя	ики с опорой на образец
3.	О	П	П

Открытие «нового» знания	пределение оптимального двигатель	росматривают презентацию «Значени	росматривают презентацию «Значени

	ного режима для своего возраста, егов	е ходьбы для укрепления здоровья чел	е ходьбы для укрепления здоровья чел

	иды	овека»	овека»
4. Первичное закреплением	1. Выполнение продолжител	1. Выполняют разминку вмед	1. Выполняют разминку в быс

атериала	ьной ходьбы в различном темпе, сохран	ленном темпе. Идут продолжительной х	тром темпе. Идут продолжительной ход

	яя правильное положение тела в движе	одьбой 10-15 мин.2. Выполняют шаг нам	ьбой 15-20 мин.2. Выполняют акцентир

	нии.2.Движениеакцентированнымшаг	есте,остановкапоинструкцииучител	ованныйшаг,шагнаместе,остановкапо

	ом (подготовительный к строевому шага	я	инструкции учителя

	гу); шаг на месте, остановка		
5. Информа	Инструкт	Совместн	Самостоя

циядомашнемзадании,оеговыполне	ажовыполнениидомашнегозадания:по	осродителемповторяютзначениеход	тельноповторяютзначениеходьбыдл

нию	вторить значение ходьбы для укрепле	ь бы для укрепления здоровья человек	я укрепления здоровья человека

	ния здоровья человека	а	
6. Рефлексия (	Подведение и	Оценивают ре	Оценивают ре

подведение итогов)	тогов, оценка деятельности обучающи	зультат своей деятельности, исполь	зультат своей деятельности, исполь

	хся	зуя различные движения, с опорой на во	зуя различные движения

		просы учителя	

Урок 3

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Ма	Мультимедийн

териально-техническое обеспечени	ая презентация, мячи

е	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин
Цель	Формирование знания о разновидност

	ях бега и ходьбы.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формировать знания о разновидностях бега и ходьбы.Коррекционно-развивающие: закрепить навык выполнения низког

	о 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.	П	Деж	

Организационный этап	риветствие учителя. Проверка готовн	урный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ости к уроку: наличии спортивной фор	

	мы и обуви, освобожденных от занятия	

2. Актуализация знаний. Мотивация ку	1. Выполнение построения в шеренгу ис	1. Выполняют построение по показу учи	1. Выполняют построения и перестроен

чебной деятельности	дача рапорта. 2. Выполняют комплекс ут	теля. 2. Выполняют комплекса утренней	ия в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют

	ренней гимнастики	гимнастики с опорой на зрительный об	комплекса утренней гимнастики с опо

		разец и подсказки учителя	рой на образец
3. Включен	1. Выполне	1. Выполня	1. Выполня

ие изученного в систему знаний	ние ходьбы легко и свободно, не задерж	ют разминку в медленном темпе. 2. Выпол	ют разминку в быстром темпе. 2. Выполня

	ивая дыхание. 2. Ходьба на скорость на 6	няют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-	ют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60

	0м.3. Выполнение бега легко и свободн	50м). 3. Выполняют бег с переменной ско	м). 3. Выполняют бег с переменной скоро

	о, не задерживая дыхание	ростью до 1 мин	стью до 2 мин
4. Информаци	Инструктаж	Совместнос	Самостояте

я о домашнем задании, о его выполнени	о выполнении домашнего задания: упра	родителем упражняются в выполнение	льно упражняются в выполнение ходьб

ю	жнятьсяввыполнениеходьбылегкоис	ходьбылегкоисвободно	ылегкоисвободно

	вободно		
5. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учи	деятельности устно в виде упражнени

		теля	я «Плюс-минус-интересно»

Урок 4

Пред	Адаптивная физическая

мет	культура
Класс	5
Материально-техническо	Мультимедийная презентация, мячи

еобеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Запрыгивание на препятствие высото

	й до 30-40 см
Цель	Формирование осанки, координации движений, укреплению всех мышечных групп.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формировать умение запрыгивать на препят

	ствие высотой до 30-40 см.Коррекционно-развивающие: развивать внимание, общую моторику, уметь согласовывать движения с текстом.Коррекционно-воспитательные: воспитывать мотива

	цию к обучению.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровне	Достаточный уровне

		нь	нь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка го	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	товностикуроку:наличииспортивно	

	й формы и обуви, освобожденных от зан	

	ятия		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Выполнение построения в шере	1. Выполняют построение по пока	1. Выполняют построения и перес

ция к учебной деятельности	нгу и сдача рапорта. 2. Выполняют компл	зу учителя. 2. Выполняют комплекс утр	троения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выпо

	екс утренней гимнастики	енней гимнастики с опорой на зритель	лняют комплекс утренней гимнастик

		ный образец и подсказки учителя	и с опорой на образец
3. Вк	1. Вы	1. Вы	1. Вы

лючение изученного в систему знаний	полнение ходьбы с поочередными выта	полняют общеразвивающие упражнени	полняют общеразвивающие упражнени

	лкиваниями вверх с правой и левой ног	я для подготовки мышц ног к прыжкам.2.	я для подготовки мышц ног к прыжкам.2.

	и (накаждый шаг).2. Ходьба в быстром те	Выполняют ходьбу в медленном темпес	Выполняют ходьбу в медленном темпес

	мпе, с малым продвижением вперед.3.Вы	малым продвижением вперед.3.Выполн	малым продвижением вперед.3.Выполн

	полнение пружинистого толчка ногам	яют задания в движении для подготовк	яют задания в движении для подготовк

	и, мягкое приземление, сохраняя равн	ик прыжкам в медленном темпе. 4. Выполн	ик прыжкам.4. Выполняют запрыгивани

	овесие. 4. Прыжки через вертикальные п	яют запрыгивания и спрыгивания с пре	я и спрыгивания с препятствия высото

	репятствия. 5. Подвижная игра для разв	пятствия до 30 см. 5. Выполняют прыжки	й 40 см. 5. Выполняют прыжки через преп

	ития прыжковой выносливости	через препятствия с помощью учителя	ятствия после показа учителя

4. Информация о домашнем задании, о ег	Инструктаж о выполнении домашнего з	Совместно с родителем упражняются в	Самостоятельно упражняются в выпол

овыполнению	адания:упражнятьсяввыполнениеход	выполнениеходьбывбыстромтемпе	нениеходьбывбыстромтемпе

	ьбывбыстромтемпе		
5. Рефлексия(под	Подведениеитог	Оцениваютрезул	Оцениваютрезул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности с опорой нав	ьтат своей деятельности устно в виде

		опросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно

			»

Урок 5

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

ехническое обеспечение	
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Т	Бег на

ема	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.
Этап	Содержание деятельности

ы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орган	Привет	Приветствуют учителя.	

изационный этап	ствие. Ознакомление с построением па	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя

	рами		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Выполнение построения вшере	1. Выполняют построение попока	1. Выполняют построения и перес

ция к учебной деятельности	нгу и сдача рапорта. 2. Выполняют компл	зу учителя. 2. Выполняют комплекса утр	троения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выпо

	ексутреннейгимнастики	еннейгимнастикисопоройназритель	лняюткомплексутреннейгимнастик

		ный образец и подсказки учителя	и с опорой на образец
3. От	Осв	Вып	Вып

крытие «нового» знания	оение названий беговых упражнений и	олняют различные виды ходьбы за друг	олняют ходьбу с сочетанием разновид

	последовательности их выполнения	ими обучающимися, ориентируясь на их	ности ходьбы

		образец	
4. Первичное закрепление	1. Выполнение специальны	1. Выполняют комплекс общ	1. Выполняют комплекс общ

материала	х беговых упражнений, быстрого бега	еразвивающих упражнений.2. Выполня	еразвивающих упражнений.2. Выполня

	на отрезках. 2. Выполнение перехода от	ют специально-беговые упражнения п	ют специально-беговые упражнения, б

	стартового разбега к бегу. 3. Выполнен	о показу учителя, бегут с ускорением н	егут с ускорением на отрезках до 30 м -

	ие старта и финиша	а отрезках до 30 м - 1 раз. 3. Выполняют ме	2-3 раза. 3. Выполняют стартовый разбе

		дленный бег по команде «Старт»	г, стартуют из различных исходных пол

			ожений
5. Информация о домашнем зада	Инструктаж о выполнении дом	Совместно с родителем повто	Самостоятельно повторяют н

нии, о его выполнению	ашнего задания: повторить названия б	ряют названия беговых упражнений	азвания беговых упражнений

	еговых упражнений		
6. Рефлексия (под	Подведение итог	Оценивают резул	Оценивают резул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности, используя	ьтат своей деятельности, используя

		различные движения, с опорой на вопро	различные движения

		сы учителя	

Урок 6

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матер	Фишки, конусы, набивн

иально-техническое обеспечение	ые мячи(1 кг), наглядно-демонстрационные материалы
Т	Урок

ип урока	открытия новых знаний
Тема	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову
Цель	Развитие физических качеств посредством метания набивн

	ого 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		
	Деятельнос	Деятельность обучающихся	
		Мин	Дос

	ть учителя	имальный уровень	таточный уровень
1. Организационны	Приветствие. Озна	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с	

й этап	комление с построением парами	помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Акт	1. Вып	1. Вып	1. Вып

уализация знаний. Мотивация к учебн	олнение построения в шеренгу и сдача	олняют построение по показу учителя.	олняют построения и перестроения в ш

ой деятельности	рапорта. 2. Выполняют комплекс утренн	2. Выполняют комплекса утренней гимн	еренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комп

	ейгимнастики	астикисопорнойназрительныйобразе	лексаутреннейгимнастикисопоройн

		ци подсказки учителя	а образец
3. Открытие «но	Определение н	Рассматриваю	Рассматриваю

вого» знания	азвания мяча, какие качества развива	тнаглядно-демонстрационные матер	тнаглядно-демонстрационные матер

	ют упражнения с этим мячом	иалы по теме урока	иалы по теме урока, отвечают на вопрос

			ы и вступают в беседу
4. Первичное з	1. Демонстрац	1. Выполняют к	1. Выполняют к

акрепление материала	ия техники бросков набивного мяча дв	омплекс общеразвивающих упражнени	омплекс общеразвивающих упражнени

	умя руками снизу, из-за головы, через г	й. 2. Выполняют метание набивного мяч	й.2. Выполняют метание набивного мяч

	олову. 2. Выполнение броска согласовы	аснизу после показа и объяснения учи	аиз различных исходных положений

	вая движения руки туловища	теля	
5. Информ	Инструк	Совмест	Самосто

ация о домашнем задании, о его выполн	таж о выполнении домашнего задания: п	но с родителем повторяют качества, ко	ятельно повторяют качества, которые

ению	овторить качества, которые развиваю	торые развивают упражнения с набивн	развивают упражнения с набивным мяч

	т упражнения с набивным мячом	ым мячом	ом
6. Рефл	Подве	Оцени	Оцени

ексия (подведение итогов)	дение итогов, оценка деятельности об	вают результат своей деятельности,	вают результат своей деятельности,

	учающихся	используя различные движения, сопор	используя различные движения

		ой на вопросы учителя	

Урок 7

Предмет	Адаптивная физическая культура
Кл	5

асс	
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи

печение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Техника бега с низкого старта
Цель	Закрепление техники бега с низког

	о 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	
	Деятел	Деятельность обучающихся

	ьность учителя	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организацио	Приветствие у	Дежурный сдает рапорт и докладывает о гото	

нный этап	чителя. Проверка готовности к уроку:	вности к уроку. Приветствуют учителя

	наличии спортивной формы и обуви, ос	

	вобожденных от занятия		
2. Актуализа	1. Выполнени	1. Выполняют	1. Выполняют

ция знаний. Мотивация к учебной деят	е построения в шеренгу и сдача рапорт	построение по показу учителя. 2. Выпол	построения и перестроения в шеренгу,

ельности	а. 2. Выполняют комплекс утренней гимн	няют комплекса утренней гимнастики	сдают рапорт. 2. Выполняют комплекса у

	астики	сопоройназрительныйобразециподс	треннейгимнастикисопоройнаобраз

		казки учителя	ец
3. Включение изученно	1. Выполнение ходьбы в	1. Выполняют ходьбу вк	1. Выполняют ходьбу вк

го в систему знаний	различных темпах с упражнениями в дв	олонне по одному (на носках, на пятках	олонне по одному (на носках, на пятках,

	ижении.2. Выполнение бега в различно	). 2. Выполняют бег в медленном темпе. 3. В	перекатом с пятки на носок, с выпадом).

	м темпе. 3. Выполнение специальных бег	ыполняют комплекс специально-бего	2. Выполняют бег в различных темпах. 3. В

	овых упражнений.4.Демонстрировани	вые упражнения (3-4 вида). 4.Смотрят д	ыполняют комплекс специально-бего

	е техники стартового разгона, перехо	емонстрацию техники выполнения низ	вые упражнения (5-6 видов). 4. Смотрят

	дящего в бег по дистанции.5.Выполнен	кого старта.5.Выполняют технику низк	демонстрацию техники выполнения ни

	ие бега по прямой с низкого старта	ого старта и стартового разгона по по	зкого старта. 5. Выполняют технику низ

		казу учителя, переходящего в бег поди	кого старта и стартового разгона, пер

		станции 40м	еходящего в бег по дистанции 60м
5. Ин	Инс	Сов	Сам

формация о домашнем задании, о его вы	труктаж о выполнении домашнего зада	местно с родителем упражняются в вып	остоятельно упражняются в выполнен

полнению	ния: упражняться в выполнение ходьбы	олнение ходьбы в быстром темпе	ие ходьбы в быстром темпе

	в быстром темпе		
6. Рефлексия (подвед	Подведение итогов, о	Оценивают результата	Оценивают результата

ение итогов)	ценка деятельности обучающихся	т своей деятельности с опорой на вопр	т своей деятельности устно в виде упр

		осы учителя	ажнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 8

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техни	Мячи, музыкальное сопровождение

ческое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Т	Бег на

ема	средние дистанции (150 м)
Цель	Формирование умения выполнять бег на средние дистанции.
Задачи	Коррекционно-образовательные: закрепить технику выполнения бега на средню

	ю дистанцию.Коррекционно-развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдерж

	ку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

		ень	ень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка г	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	отовности к уроку: наличии спортивн	

	ой формы и обуви, освобожденных от за	

	нятия		
2. Актуализация знаний. Мотив	1. Выполнение построения в шер	1. Выполняют построение по пок	1. Выполняют построения и пере

ация к учебной деятельности	енгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комп	азу учителя. 2. Выполняют комплекс ут	строения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Вып

	лекс утренней гимнастики	ренней гимнастики с опорой на зрител	олняют комплекса утренней гимнасти

		ьный образец подсказки учителя	ки с опорой на образец
3. В	1. В	1. В	1. В

ключение изученного в систему знани	ыполнение ходьбы в различных темпах	ыполняют ходьбу в колонне по одному (	ыполняют ходьбу в колонне по одному (

й	с упражнениями в движении.2. Выполне	на носках, на пятках). 2. Выполняют бег в	на носках, на пятках, перекатом с пятки

	ние бега в различном темпе. 3. Демонстр	медленном темпе. 3. Смотрят демонстра	наносок, с выпадом). 2. Выполняют бег вр

	ация техники подсчета ЧСС.4. Выполне	цию техники подсчета ЧСС, с помощью	азличных темпах. 3. Смотрят демонстра

	ние бега на средние дистанции, распр	чителя определяют место измерения п	цию техники подсчета ЧСС, определяю

	еделяя свои силы в беге на дистанции.5	ульса. 4. Выполняют кроссовый бег до 15	тместо измерения пульса, с помощью уч

	. Выполнение подсчета ЧСС	0м (допускается смешанное передвиж	ителя подсчитывают удары в минуту. 4. В

		ение). 5. Подсчитывают ЧСС с помощью уч	ыполняют кроссовый бег до 150 м (дево

		ителя	чки), на дистанцию 3000 м (мальчики). 5. В

			ыполняют подсчет ЧСС
4. Информацио	Инструктажов	Совместносро	Самостоятель

домашнем задании, о его выполнению	ыполнении домашнего задания: упражн	дителем упражняются в технике подсч	но упражняются в технике подсчета ЧС

	яться в технике подсчета ЧСС	ета ЧСС	С
5. Рефле	Подвед	Оценив	Оценив

ксия (подведение итогов)	ение итогов, оценка деятельности обу	ают результат своей деятельности со	ают результат своей деятельности ус

	чающихся	порой на вопросы учителя	тно в виде упражнения «Плюс-минус-и

			нтересно»

Урок 9

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матер	Мультимедийная презентация,

иально-техническое обеспечение	мячи
Т	Урок

ип урока	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 техник

	у 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.
Эт	Содержание

апы урока	деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Ор	При	Дежурный	

ганизационный этап	ветствие учителя. Проверка готовнос	сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	тикуроку: наличии спортивной формы	

	и обуви, освобожденных от занятия		
2.	Б	О	О

Актуализация знаний. Мотивация к уч	еседа по технике безопасности на зан	твечают на вопросы по прослушанному	твечают на вопросы по прослушанному

ебной деятельности	ятиях спортивными играми	материалу с опорой на визуальный пла	материалу

		н(с использованием системы игровых,	

		сенсорных поощрений.	
3. Включение и	1. Передвижен	1. Выполняют п	1. Отвечают на

зученного в систему знаний	ие, исполнение команд в колонне сохра	остроение с помощью педагога. Отвеча	вопросы по прослушанному материалу.

	няя дистанцию и равнение в затылок. 2. О	ют на вопросы односложно. 2. Передвига	Выполняют построения и перестроени

	знакомить с бегом в чередовании с ход	ются в колонне бегом в чередовании с х	я в шеренгу, колонну, круг, осваивают ст

	ьбой.3. Подвижная игра на внимание	одьбой по указанию учителя.3. Участву	роевые действия в шеренге и колонне.2.

		ют в подвижной игре по инструкции учи	Передвигаются в колонне бегом в чере

		теля	дованиисходьбой.3.Выполняютправи

			ла игры
4. Информация о домашнем зада	Инструктаж о выполнении дом	Совместно с родителем повто	Самостоятельно повторяют т

нии, его выполнению	ашнего задания: повторение техники б	ряют технику безопасности на заняти	ехнику безопасности на занятиях спо

	езопасности на занятиях спортивным	ях спортивными играми	ртивными играми

	и играми		
5. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учи	деятельности устно в виде упражнени

		теля	я «Плюс-минус-интересно»

Урок 10

Пред	Адаптивная физическая

мет	культура
Класс	5
Материально-техническо	Мячи, музыкальное сопровождение

еобеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Перемещение на площадке в пионер

	боле, 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; напада

	ющему броску
Задачи	Коррекционно-образовательные: обучить передаче мяча двумя руками у стены и в парах. Коррекционно-развивающие: корригировать внимание, развивать зритель

	ное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве. Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладани

	е.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готов	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ности к уроку: наличии спортивной фо	

	рмы и обуви, освобожденных от заняти	

	я		
2. Актуализация знаний. Мотивация	1. Выполнение построения в шеренгу	1. Выполняют построение по показу	1. Выполняют построения и перестро

к учебной деятельности	и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс	чителя. 2. Выполняют комплекса утренн	ения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполня

	утренней гимнастики	ей гимнастики с опорой на зрительный	ют комплекс утренней гимнастики со

		образец и подсказки учителя	порой на образец
3. Включ	1. Выпол	1. Выпол	1. Выпол

ение изученного в систему знаний	нение основных перемещений на площа	няют основные перемещения на площад	няют основные перемещения на площад

	дкевпионерболе.2.Выполнениеупражн	кевпионерболе,послеинструкцииучи	кевпионерболе.2.Выполняютупражнен

	ений на развитие мышц кистей руки пал	теля, ориентируясь на образец выполн	ия на развитие мышц кистей руки пальц

	ьцев. 3. Выполняют перемещение на площ	ения обучающимися из 2 группы. 2. Выпо	ев. 3. Выполняют перемещения на площад

	адке игроков в пионерболе, выполнени	лняют упражнения на развитие мышц ки	ке. Выполняют игровые умения

	е приема и передачи мяча двумя руками	стей руки пальцев (по возможности). 3.	

	у стены и в парах	Выполняют перемещения на площадке с	

		помощью педагога. Выполняют игровые	

		умения (взаимодействие с партнером	

		)	
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнег	Совместно с родителем выполняют у	Самостоятельно выполняют упражн

еговыполнению	озадания:выполнениеупражненийнар	пражнениянаразвитиемышцкистейру	ениянаразвитиемышцкистейрукипал

	азвитие мышц кистей рук и пальцев	ки пальцев	ьцев
5. Р	По	Оц	Оц

ефлексия (подведение итогов)	дведение итогов, оценка деятельност	енивают результат своей деятельнос	енивают результат своей деятельнос

	и обучающихся	ти с опорой на вопросы учителя	ти устно в виде упражнения «Плюс-мин

			ус-интересно»

Урок 11

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
М	Мячи,

атериально-техническое обеспечен	музыкальное сопровождение

ие	
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. Коррек

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">ционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельнос</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Мин</td><td>Дос</td></tr>
</table>

	ть учителя	имальный уровень	таточный уровень
1. Организационны	Приветствие учит	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к урок	

й этап	еля. Проверка готовности к уроку: нал	у. Приветствуют учителя

	ичии спортивной формы и обуви, освоб	

	ожденных от занятия		
2. Актуализация	1. Выполнение по	1. Выполняют пос	1. Выполняют пос

знаний. Мотивация к учебной деятель	строения в шеренгу и сдача рапорта. 2. В	троение по показу учителя. 2. Выполняю	троения и перестроения в шеренгу, сда

ности	ыполняют комплекс утренней гимнаст	т комплекса утренней гимнастики соп	ют рапорт. 2. Выполняют комплекса утре

	ики	оройназрительныйобразециподсказ	ннейгимнастикисопоройнаобразец

		ки учителя	
3. Включение изученного в	1. Выполнение упражнений	1. Выполняют упражнения н	1. Выполняют упражнения н

систему знаний	на развитие мышц кистей рук и пальцев.	а развитие мышц кистей рук и пальцев (	а развитие мышц кистей рук и пальцев. 2.

	2. Выполнение перемещений на площадк	по возможности). 2. Выполняют перемещ	Выполняют перемещения на площадке. 3.

	е игроков в пионерболе. 3. Выполнение б	ения на площадке с помощью педагога. 3.	Выполняют и используют игровые умен

	росков мяча через сетку одной рукой и	Выполняют и используют игровые умен	ия

	ловля двумя руками после подачи	ия по инструкции учителя	
4. Ин	Инс	Сов	Сам

формация о домашнем задании, о его вы	труктаж о выполнении домашнего зада	местно с родителем выполняют упражн	остоятельно выполняют упражнения н

полнению	ния: выполнение упражнений на развит	ения на развитие мышц кистей руки пал	а развитие мышц кистей руки пальцев

	ие мышц кистей руки пальцев	ьцев	
5. Рефлек	Подведе	Оценива	Оценива

сия (подведение итогов)	ние итогов, оценка деятельности обуч	ют результат своей деятельности соп	ют результат своей деятельности уст

	ающихся	оройнавопросыучителя	новвидеупражнения«Плюс-минус-ин

			тересно»

Урок 12

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матери	Мячи, музыкальное сопровождение

ально-техническое обеспечение	
Ти	Урок систем

пурока	атизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Техника подачи мяча в пионерболе
Цель	Формирование у обучающихся знания и навыки игры в пионербол
За	Коррекционно

дачи	-образовательные: повторять правила игры в пионербол.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координацион

	ных и силовых способностей. Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деят	Деятельность обуч

ка	ельность учителя	ающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организац	Приветстви	Дежурный сдает рапорт и докладывает	

ионный этап	е учителя. Проверка готовности к урок	о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	у: наличии спортивной формы и обуви,	

	освобожденных от занятия		
2. Актуали	1. Выполне	1. Выполня	1. Выполня

зациязнаний.Мотивациякучебнойде	ниепостроениявшеренгуисдачарапо	ютпостроениепопоказуучителя.2.Вып	ютпостроенияиперестроениявшерен

ятельности	рта. 2. Выполняют комплекс утренней ги	олняют комплекса утренней гимнасти	гу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс

	мнастики	кисопоройназрительныйобразеципо	аутреннейгимнастикисопоройнаобр

		дсказки учителя	азец
3. Включение изучен	1. Выполнение перем	1. Выполняют переме	1. Выполняют переме

ного в систему знаний	ещений на площадке игроков пионерб	щения на площадке с помощью педагога.	щения на площадке с помощью педагога.

	оле, выполнение приема и передачи мяч	2. Выполняют прием и передачу мяча уст	2. Выполняют прием и передачу мяча впа

	а двумя руками у стены и в парах. 2. Выпол	ены по инструкции и показа учителя	ре

	нение подачи мяча в игре		
4. Информаци	Инструктаж	Совместнос	Самостояте

я о домашнем задании, о его выполнени	о выполнении домашнего задания: выпо	родителем выполняют упражнения нар	льно выполняют упражнения на развит

ю	лнениеупражненийнаразвитиемышцк	азвитиемышцкистейрукипальцев	иемышцкистейрукипальцев

	истей руки пальцев		
5. Рефлексия (под	Подведение итог	Оценивают резул	Оценивают резул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности с опорой нав	ьтат своей деятельности устно в виде

		опросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно»

			»

Урок 13

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-т	Мячи, музыкальное сопровождение

ехническое обеспечение	
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 пионер

	бол.
Задачи	Коррекционно-образовательные: учить применять на практике новые упражнения с мячом. Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развити

	я физических качеств, координационных и силовых способностей. Коррекционно-воспитательные: воспитывать умение работать самостоятельно и в команде.
Эт	Содержание

апы урока	деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Ор	При	Дежурный	

ганизационный этап	ветствие учителя. Проверка готовнос	сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ти к уроку: наличии спортивной формы	

	и обуви, освобожденных от занятия		
2.	1.	1.	1.

Актуализация знаний. Мотивация к уч	Выполнение построения в шеренгу и сд	Выполняют построение по показу учит	Выполняют построения и перестроени

ебной деятельности	ача рапорта. 2. Выполняют комплекс утр	еля. 2. Выполняют комплекса утренней г	явшеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют к

	енней гимнастики	имнастики с опорой на зрительный обр	омплекса утренней гимнастики с опор

		азец и подсказки учителя	ой на образец
3. Включени	1. Выполнен	1. Выполняю	1. Выполняю

е изученного в систему знаний	ие упражнений на развитие мышц кисте	т упражнения на развитие мышц кистей	т упражнения на развитие мышц кистей

	й руки пальцев. 2. Выполнение перемеще	руки пальцев (по возможности). 2. Выпо	руки пальцев. 2. Выполняют перемещени

	ний на площадке игроков в пионерболе.	лняют перемещения на площадке с помо	я на площадке. 3. Выполняют упражнения

	3. Выполнение приема и передачи мяча д	щью педагога. 3. Выполняют упражнения	с мячом после инструкции и показа учи

	вумя руками у стены и в парах. 4.Выполне	с мячом по инструкции по показу учит	теля. 4.Выполняют и используют игровы

	ние игровых действий	еля. 4. Выполняют и используют игровые	е умения

		умения по инструкции учителя	
4. Инфо	Инстр	Совме	Самос

рмация о домашнем задании, о его выпо	укта ж о выполнении домашнего задани	стно с родителем выполняют упражнен	тоятельно выполняют упражнения нар

лнению	я: выполнение упражнений на развитие	ия на развитие мышц кистей рук и пальц	азвитие мышц кистей рук и пальцев

	мышц кистей рук и пальцев	ев	
5. Рефлекси	Подведени	Оценивают	Оценивают

я (подведение итогов)	е итогов, оценка деятельности обучаю	результат своей деятельности с опор	результат своей деятельности устно

	щихся	ой на вопросы учителя	в виде упражнения «Плюс-минус-инте

			ресно»

Урок 14

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материал	Фишки, конусы, набивные мячи(1 кг),

ьно-техническое обеспечение	наглядно-демонстрационные материалы
Типу	Урок открытия новых

рока	знаний
Тема	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.
Цель	Формирование представлений о занятия

	х 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.
Этап	Содержание деятельности

ы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орган	Привет	Приветствуют учителя.	

изационный этап	ствие. Ознакомление с построением па	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя

	рами		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Выполнение построения вшере	1. Выполняют построение попока	1. Выполняют построения и перес

ция к учебной деятельности	нгу и сдача рапорта. 2. Выполняют компл	зу учителя. 2. Выполняют комплекс утр	троения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выпо

	екс утренней гимнастики	енней гимнастики с опорой на зритель	лняют комплекс утренней гимнастик

		ный образец и подсказки учителя	и с опорой на образец
3. От	Бес	Отв	Отв

крытие«нового»знания	едаосанитарно-гигиеническиетреб	ечаютнавопросыпопрослушанномума	ечаютнавопросыпопрослушанномума

	ования к занятиям баскетболом, прав	териалу с опорой на визуальный план (	териалу

	а и обязанности игроков на площадке, п	с использованием системы игровых, се	

	редупреждение травматизма	нсорных поощрений	
4. Перв	1. Осво	1. Отве	1. Отве

ичное закрепление материала	ение простейших правил в баскетболе.	чают на вопросы односложно, осваиваю	чают на вопросы, осваивают простейш

	2. Подвижная игра на броски и передачи	т простейшие правила с опорой на обра	ие правила. 2. Участвуют в подвижной иг

	мяча	зец учителя. 2. Участвуют в подвижной и	ре

		гре по инструкции учителя	
5. Информа	Инструкт	Совместн	Самостоя

ция о домашнем задании, о его выполне	ажо выполнении домашнего задания: по	о с родителем повторяют простейшие п	тельно повторяют простейшие правил

нию	вторить простейшие правила в баскет	равила в баскетболе	а в баскетболе

	боле		
6. Рефлексия (подведение итого	Подведение итогов, оценка деят	Оценивают результат своей дея	Оценивают результат своей дея

в)	ельности обучающихся	тельности, используя различные дви	тельности, используя различные дви

		жения, с опорой на вопросы учителя	жения

Урок 15

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-технич	Мячи, музыкальное сопровождение

еское обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Те	Стойка баскетб

ма	олиста. 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
Зада	Коррекционно-образов

чи	ательные: обучать технике передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развити

	я физических качеств, координационных и силовых способностей. Коррекционно-воспитательные: воспитывать умение работать самостоятельно и в команде.
Эт	Содержание

апы урока	деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Ор	При	Дежурный	

ганизационный этап	ветствие учителя. Проверка готовнос	сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ти к уроку: наличии спортивной формы	

	и обуви, освобожденных от занятия		
2.	1.	1.	1.

Актуализация знаний. Мотивация к уч	Выполнение построения в шеренгу и сд	Выполняют построение по показу учит	Выполняют построения и перестроени

ебной деятельности	ача рапорта. 2. Выполняют комплекс утр	еля. 2. Выполняют комплекса утренней г	я в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют к

	еннейгимнастики	имнастикисопоройназрительныйобр	омплексаутреннейгимнастикисопор

		азец и подсказки учителя	ой на образец
3. Включени	1. Демонстр	1. Осваиваю	1. Осваиваю

е изученного в систему знаний	ация стойки баскетболиста. Освоение	т стойку баскетболиста после неодно	т стойку баскетболиста после инстру

	стойки баскетболиста. Освоение пере	кратного показа инструкции учител	кции учителя. 2. Выполняют остановки п

	дачи мяча двумя руками от груди с шаго	я. 2. Выполняют остановки по сигналу уч	о сигналу учителя, выполняют поворот

	м навстречу друг другу. 2. Осваивание л	ителя, выполняют повороты на месте см	ы на месте с мячом в руках, передают и ло

	овлю мяча двумя руками с последующим	ячом в руках, передают и ловят мяч двум	вят мяч двумя руками от груди в парах (

	ведением и остановкой.3.Выполнение	я руками от груди в парах на месте (нао	на основе образца учителя).3.Ведут мя

	ведения мяча на месте и в движении	снове образца учителя). 3. Ведут мяч од	чо одной рукой на месте и в движении шаг

		ной рукой на месте и в движении шагом,	ом по инструкции учителя

		после инструкции учителя, ориентиру	

		ясь на образец выполнения обучающим	

		ися из более сильной группы	
4. Информ	Инструк	Совмест	Самосто

ацияодомашнемзадании,оеговыполн	тажовыполнениидомашнегозадания:в	носродителемвыполняютстойкубаск	ятельновыполняютстойкубаскетбол

ению	ыполнение стойки баскетболиста	етболиста	иста
5. Р	По	Оц	Оц

ефлексия (подведение итогов)	дведение итогов, оценка деятельност	енивают результат своей деятельнос	енивают результат своей деятельнос

	и обучающихся	ти с опорой на вопросы учителя	ти устно в виде упражнения «Плюс-мин

			ус-интересно»

Урок 16

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
М	Фишки

атериально-техническое обеспечен	, конусы, набивные мячи(1 кг), наглядно-демонстрационные материалы

ие	
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Ведение мяча с обводкой препятствий
Цель	Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий
З	Коррек

адачи	ционно-образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий. Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности у обучаю

	щихся. Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность	Деятельность обучающихся	
		Миним	Доста

	учителя	альный уровень	точный уровень
1. Организационный э	Приветствие. Ознако	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощь	

тап	мление с построением парами	ю педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуа	1. Выпол	1. Выпол	1. Выпол

лизация знаний. Мотивация к учебной	нение построения в шеренгу и сдача ра	няют построение по показу учителя. 2. В	няют построения и перестроения в шер

деятельности	порта.2.Выполняюткомплексутренней	ыполняюткомплексаутреннейгимнас	енгу,сдаютрапорт.2.Выполняюткомпле

	гимнастики	тикисопоройназрительныйобразеци	ксаутреннейгимнастикисопоройнао

		подсказки учителя	бразец
3. Открытие «ново	Демонстрация те	Осваивают техни	Осваивают техни

го»знания	хникиведениямяча.Освоениетехники	куведениямячапосленеоднократног	куведениямячапослепоказаучителя

	ведениямяча	опоказаучителемиориентируюсьнао	

		бразецвыполнениеобучающимися2гр	

		уппы	
4. Первичное закрепление мат	1. Выполнение передвижений б	1. Выполняют передвижение бе	1. Выполняют передвижение бе

ериала	ез мяча, остановку шагом. 2. Выполнени	з мяча, остановку шагом. 2. Выполняют в	з мяча, остановку шагом. 2. Выполняют в

	еведениямячасобводкойусловныхпр	едениемячасобводкойусловныхпрот	едениемячасобводкойусловныхпрот

	отивников.3.Выполнение передачи мяч	ивников.3.Выполняют передачу мяча дв	ивников.3.Выполняют передачу мяча дв

	адвумярукамиотгрудивпарахспродв	умярукамиотгрудивпарахспродвиже	умярукамиотгрудивпарахспродвиже

	ижением вперед	нием вперед	нием вперед
5. Информация о домаш	Инструктаж о выполн	Совместно с родител	Самостоятельно зак

нем задании, о его выполнению	ении домашнего задания: закрепление	ем закрепляют технику ведения мяча	репляют технику ведения мяча

	техники ведения мяча		
6. Рефлексия (п	Подведение ит	Оценивают рез	Оценивают рез

одведение итогов)	огов, оценка деятельности обучающих	ультат своей деятельности, использ	ультат своей деятельности, использ

	ся	уя различные движения, с опорой на воп	уя различные движения

		росы учителя	

Урок 17

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Мат	Фишки, конусы

ериально-техническое обеспечение	, 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 снизу двумя руками и от груди с места
Задачи	Коррекционно-образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине снизу двумя руками и от

	груди с места.Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности у обучающихся. Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.
Э	Содерж

тапы урока	ание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. О	Пр	Приветс	

рганизационный этап	иветствие. Ознакомление с построени	твуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под конт

	ем парами	ролем учителя	
2. Актуализация знаний. Мо	1. Выполнение построения в	1. Выполняют построение по	1. Выполняют построения и п

тивация к учебной деятельности	шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют к	показу учителя. 2. Выполняют комплекс	ерестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2.

	омплексутреннейгимнастики	аутреннейгимнастикисопоройназри	Выполняюткомплексаутреннейгимна

		тельный образец и подсказки учителя	стики с опорой на образец

3. Открытие «нового» знания	Демонстрация техники броска мяча по	Осваивают технику броска мяча по кор	Осваивают технику броска мяча по кор

	корзинедвумярукамиснизуиотгруди	зинедвумярукамиснизуиотгрудисме	зинедвумярукамиснизуиотгрудисме

	сместа. Освоение техники броска мяча	ста	ста

	покорзинеразличнымиспособами		
4.	1.	1.	1.

Первичное закрепление материала	Выполнение бросков по корзине двумя	Выполняют передачи мяча с продвижен	Выполняют передачи мяча двумя и одно

	руками снизу и от груди с места, демонс	ием вперед двумя руками и бросают мяч	й рукой в парах, тройках, с продвижение

	трирование элементов техники баске	в корзину двумя руками снизу и от груд	м вперед и бросают мяч в корзину двумя

	тбола. 2. Выполнение передачи мяча дву	и с места после инструкции учителя и о	руками снизу и от груди с места после и

	мя и одной рукой в парах, тройках в движ	риентируюсь на образец выполнение о	нструкции учителя. 2. Выполняют перед

	ении.	бучающимися более сильной группы.2.	ачу мяча двумя и одной рукой в парах, тр

		Выполняют передачу мяча двумя и одно	ойках в движении

		й рукой в парах, тройках в движении соп	

		орой на образец	
5. Информация о домаш	Инструктаж о выполн	Совместно с родител	Самостоятельно зак

нем задании, о его выполнению	ении домашнего задания: закрепление	ем закрепляют технику броска мяча по	репляют технику броска мяча по корзи

	техники броска мяча по корзине двумя	корзине двумя руками	не двумя руками

	руками		
6. Рефлексия (подведение ито	Подведение итогов, оценка де	Оценивают результат своей д	Оценивают результат своей д

гов)	ятельности обучающихся	еятельности, используя различные д	еятельности, используя различные д

		вижения, с опорой на вопросы учителя	вижения

Урок 18

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техни	Набивные мячи, музыкальное сопровождение

ческоеобеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Т	Комби

ема	нации 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		
	Деятельнос	Деятельность обучающихся	
		Мин	Дос

	ть учителя	имальный уровень	таточный уровень
1. Организационны	Приветствие учит	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к урок	

й этап	еля. Проверка готовности к уроку: нал	у. Приветствуют учителя

	ичии спортивной формы и обуви, освоб	

	ожденных от занятия		
2. Актуализация	1. Выполнение по	1. Выполняют пос	1. Выполняют пос

знаний. Мотивация к учебной деятель	строения в шеренгу и сдача рапорта. 2. В	троение по показу учителя. 2. Выполняю	троения и перестроения в шеренгу, сда

ности	ыполняют комплекс утренней гимнаст	т комплекса утренней гимнастики соп	ют рапорт. 2. Выполняют комплекс утре

	ики	орой на зрительный образец и подсказ	нней гимнастики с опорой на образец

		ки учителя	
3. Включение изученного в	1. Осваивают упражнений с	1. Выполняют упражнения с	1. Выполняют упражнения с

систему знаний	набивными мячами: броски мяча с близ	набивными мячами.2. Ведут, бросают мя	набивными мячами.2. Ведут, бросают мя

	кого расстояния, с разных позиций и ра	ч с опорой на показ учителя. 3. Подбираю	ч.3. Подбирают мяч в процессе учебной

	сстояния. 2. Выполняют ведение мяча сп	тмяч в процессе учебной игры по инстр	игры

	ередачей, с последующим броском в ко	укции учителя	

	льцо.3.Учебная игра по упрощенным пра		

	вилам		
4. Информация о домашнем задан	Инструктаж о выполнении дома	Совместно с родителем выполн	Самостоятельно выполняют ко

ии, о его выполнению	шнего задания: выполнение комплекса	яют комплекс гимнастики	мплекс гимнастики

	гимнастики		
5. Рефлексия (подведени	Подведение итогов, оцен	Оценивают результат св	Оценивают результат св

е итогов)	ка деятельности обучающихся	ой деятельности с опорой на вопросы	ой деятельности устно в виде упражн

		учителя	ения «Плюс-минус-интересно»

Урок 19

П	Адапти

редмет	вная физическая культура
Класс	5
Материально-техниче	Мультимедийная презентация, скакалка

ское обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тем	Техника безопас

а	ности 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: закреп

	ить 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 у	Деятельность обучающихся	
		Минима	Достат

	чителя	льный уровень	очный уровень
1. Организационный эт	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветс	

ап	Проверка готовности к уроку: наличи	твуют учителя

	и спортивной формы и обуви, освобожд	

	енных от занятия		
2. Актуализация зна	Беседа по ТБ на занятия	Отвечают на вопрос	Отвечают на вопрос

ний. Мотивация к учебной деятельнос	тиях гимнастикой	ы по прослушанному материалу с опоро	ы по прослушанному материалу

ти		й на визуальный план (с использовани	

		ем системы игровых, сенсорных поощре	

		ний	
3. Включение изученного систем	1. Выполнение строевых действий	1. Выполняют строевые действия п	1. Выполняют строевые действия. 2.

узнаний	согласно расчету и команде. 2. Выполне	одщадящий счёт. 2. Выполняют сочетани	Выполняют сочетание ходьбы и бега вк

	ние перестроения из колонны по одном	еходьбы и бега в колонне ориентируяс	олонне. 3. Выполняют упражнения со ска

	у в колонну по два и по три на месте. 3. Вып	ь на образец выполнения обучающимис	калкой. 4. Прыгают через скакалку нам

	олнение упражнения сочетание ходьб	я более сильной группы. 3. Выполняют у	есте в равномерном темпе на двух, одно

	ы и бега в колонне. 4. Выполнение упражн	пражнения со скакалкой. 4. Прыгают че	й ноге произвольным способом

	ений со скакалкой.5. Выполнение прыж	рез скакалку на месте в равномерном т	

	ковчерезскакалкунаместевравноме	емпенадвухногахпроизвольнымспос	

	рном темпе	обом	
4. Информация о домашнем з	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем по	Самостоятельно повторя

адании, о его выполнению	домашнего задания: повторение строе	вторяют строевые действия согласно	ют строевые действия согласно расче

	выхдействийсогласнорасчетуикома	расчетуикоманде	туикоманде

	нде		
5. Рефлексия (подведение итогов	Подведение итогов, оценка деяте	Оценивают результат своей деят	Оценивают результат своей деят

)	льности обучающихся	ельности с опорой на вопросы учителя	ельности устно в виде упражнения «Пл

			юс-минус-интересно»

Урок 20

Предмет	Адаптивная физическая культура
К	5

ласс	
Материально-техническое обе	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение

спечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Значение утренней гимнастики
Цел	Формирование

ь	представлений о принципах построения утренней зарядки.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формировать представления о принципах построения утренней зарядки.Корр

	екционно-развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока. Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизм

	а.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готов	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ностикуроку:наличииспортивнойфо	

	рмы и обуви, освобожденных от заняти	

	я		
2. Актуализация знаний. Мотивация	1. Выполнение построения в шеренгу	1. Выполняют построение по показу у	1. Выполняют построения и перестро

к учебной деятельности	и сдача рапорта. 2. Выполнение общераз	чителя. 2. Выполняют практические зад	ения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполня

	вивающих упражнений типа зарядки	ания с заданными параметрами (состав	ют практические задания с заданным п

		ляют комплекс утренней гимнастики)	араметрами (составляют комплекс ут

		с помощью педагога	ренней гимнастики)
3. Включение изу	1. Выполнение по	1. Выполняют про	1. Выполняют пос

ченного в систему знаний	воротов на месте налево и направо пер	стые виды построений, осваивают над	троения и перестроения в шеренгу, кол

	еступанием. 2. Выполнение ритмичной	оступном уровне строевые действия в	онну, осваивают действия в шеренге и к

	ходьбы с сохранение заданного темпа	шеренге и колонне (с помощью учителя	олонне. 2. Выполняют ходьбу с изменени

	ходьбы.3. Подвижная игра с бегом	). 2. Выполняют ходьбу с изменением ско	ем скорости.3. Участвуют в различных

		рости. 3. Участвуют в подвижной игре п	видах игр после инструкции и показа у

		о инструкции и показу учителя, ориент	чителя

		ируясь на поэтапный показ отдельных	

		действий	
4. Информация о домашнем за	Инструктаж о выполнении д	Совместно с родителем вып	Самостоятельно выполняю

дании, о его выполнению	омашнего задания: выполнение общера	олняют общеразвивающие упражнения	т общеразвивающие упражнения типа з

	звивающих упражнений типа зарядки	типа зарядки	арядки

5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельно	Оценивают результат своей деятельн	Оценивают результат своей деятельн

	сти обучающихся	ости с опорой на вопросы учителя	ости устно в виде упражнения «Плюс-м

			инус-интересно»

Урок 21

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Маты, музыкальное сопровождение

ние	
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-развива

	ющие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока. Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.
Э	Содерж

тапы урока	ание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. О	Пр	Дежурн	

рганизационный этап	иветствие учителя. Проверка готовно	ый сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	стик уроку: наличии спортивной форм	

	ы и обуви, освобожденных от занятия	

2. Актуализация знаний. Мотивация ку	1. Выполнение построения в шеренгу ис	1. Выполняют построение по показу учи	1. Выполняют построения и перестроен

чебной деятельности	дача рапорта. 2. Выполнение общеразви	теля. 2. Выполняют практические задан	ия в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют

	вающих упражнений	ия с заданным параметрами (составля	практические задания с заданным пар

		ют комплекс утренней гимнастики) сп	аметрами (составляют комплекс утре

		омощью педагога	нней гимнастики)
3. Включение изуче	1. Выполнение фигу	1. Выполняют фигур	1. Выполняют фигур

нного в систему знаний	рной маршировки.2. Выполнение упраж	ную маршировку за другим учащимся, ор	ную маршировку. 2. Выполняют переноск

	нений на укрепление мышц туловища, ру	иентируясь на образец выполнения вп	у, передачу мяча сидя, лежа в различных

	киног	ереди идущего учащегося. 2. Выполняют	направлениях

		упражнения с дифференцированной сп	

		омощью учителя	
4. Информация о домаш	Инструктаж о выполн	Совместно с родител	Самостоятельно вып

немзадании,оеговыполнению	ениидомашнегозадания:выполнениеф	емвыполняютфигурнуюмаршировку	олняютфигурнуюмаршировку

	игурной маршировки		
5. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтат своей деятельности с опорой на	льтат своей деятельности устно в вид

	я	вопросы учителя	еупражнения «Плюс-минус-интересн

			о»

Урок 22

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-	Скамейка, музыкальное сопровождение

техническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологичес

	кой направленности)
Тема	Упражнения с сопротивлением
Цель	Формирование знаний выполнения техники упражнений с сопротивлением.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формир

	овать знания выполнения техники и упражнений с сопротивлением.Коррекционно-развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока. Коррекционно

	- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельностьуч	Деятельность обучающихся	
		Минимал	Достато

	ителя	ьный уровень	чный уровень
1. Организационный эта	Приветствие учителя. П	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветству	

п	роверкаготовностикуроку: наличии	ют учителя

	спортивной формы и обуви, освобожде	

	нных от занятия		
2. Актуализация знан	1. Выполнение постро	1. Выполняют построе	1. Выполняют построе

ий. Мотивация к учебной деятельност	ения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выпол	ние по показу учителя. 2. Выполняют пра	ния и перестроения в шеренгу, сдают ра

и	нение общеразвивающих упражнений	ктические задания с заданным параме	порт. 2. Выполняют практические задан

		трами (составляют комплекс утренне	ия с заданными параметрами (составля

		й гимнастики) с помощью педагога	ют комплекс утренней гимнастики)
3.	1.	1.	1.

Включение изученного в систему знан	Выполнение фигурной маршировки.2.В	Выполняют фигурную маршировку задр	Выполняют фигурную маршировку.2.Вып

ий	ыполнение упражнений с элементами ие	угим учащимся, ориентируясь на образ	олняют упражнения на равновесие на с

	диноборств, сохранение равновесия п	ецвыполнения впереди идущего учаще	камейке: повороты с различными движе

	ри движении на скамейке	гося. 2. Выполняют упражнения наравно	ниями рук, с хлопками под ногой, повор

		весие на скамейке: повороты с различн	оты на носках, прыжки с продвижением в

		ыми движениями рук, с хлопками под ног	перед (на полу), комплекс упражнений

		ой, повороты на носках, прыжки с продв	с сопротивлением

		ижением вперед (на полу), комплекс уп	

		ражнений с сопротивлением (3-5 упра	

		жнений)	
4. Информация о домашнем зад	Инструктаж о выполнении до	Совместно с родителем выпо	Самостоятельно выполняют

ании, его выполнению	машнего задания: выполнение упражне	лняют упражнения с сопротивлением	упражнения с сопротивлением

	нийссопротивлением		
5. Рефлексия (п	Подведение ит	Оценивают рез	Оценивают рез

одведение итогов)	огов, оценка деятельности обучающих	ультат своей деятельности с опорой н	ультат своей деятельности устно в ви

	ся	а вопросы учителя	де упражнения «Плюс-минус-интерес

			но»

Урок 23

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально	Скакалка, музыкальное сопровождение

-техническое обеспечение	
Тип урок	Урок систематизации знаний (общеметодол

а	огической направленности)
Тема	Упражнения на развитие ориентации в пространстве
Цель	Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.
З	Коррек

адачи	ционно-образовательные: формировать умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве. Коррекционно-развивающие: способствовать укреплению опорно-двигате

	льного аппарата в процессе урока. Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деятел	Деятельность обучающихся

	ьность учителя	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организацио	Приветствие у	Дежурный сдает рапорт и докладывает о гото	

нный этап	чителя. Проверка готовности к уроку:	вности к уроку. Приветствуют учителя

	наличии спортивной формы и обуви, ос	

	вобожденных от занятия		
2. Актуализа	1. Выполнени	1. Выполняют	1. Выполняют

ция знаний. Мотивация к учебной деят	е построения в шеренгу и сдача рапорт	построение по показу учителя. 2. Выпол	построения и перестроения в шеренгу,

ельности	а. 2.Выполнение общеразвивающих упра	няют практические задания с заданны	сдают рапорт. 2.Выполняют практическ

	жнений	м параметрами (составляют комплекс	иезадания с заданным параметрами (с

		утренней гимнастики) с помощью педа	оставляют комплекс утренней гимнас

		гога	тики)
3. Включение изученного в сист	1. Выполнение ходьбы «змейкой	1. Выполняют ходьбу «змейкой»,	1. Выполняют ходьбу «змейкой»,

емузнаний	»,«противоходом».2.Выполнениеупраж	«противоходом».2.Выполняюткомплек	«противоходом».2.Выполняюткомплек

	несийсосложеннойскакалкойвразли	супражненийсоскакалкойменьшеко	супражненийсоскакалкой.Прыгаютч

	чных исходных положениях, прыжки чер	личество раз. Прыгают через скакалку	ерез скакалку на месте в равномерном

	ез скакалку на двух и одной ноге	на месте в равномерном темпе на двух н	темпе на двух, одной ноге произвольны

		огах произвольным способом	м способом
4. Инфор	Инстру	Совмес	Самост

мация о домашнем задании, о его выпол	ктаж о выполнении домашнего задания:	тно с родителем выполняют ходьбу «зм	оятельно выполняют ходьбу «змейкой

нению	выполнение ходьбы «змейкой», «проти	ейкой», «противоходом»	», «противоходом»

	воходом»		
5. Рефлексия (подведение и	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат свое	Оценивают результат свое

тогов)	деятельности обучающихся	й деятельности с опорой на вопросы уч	й деятельности устно в виде упражнен

		ителя	ия «Плюс-минус-интересно»

Урок 24

Пре	Адаптивная физиче

дмет	ская культура
Класс	5
Материально-техническ	Скакалка, скамейка

оеобеспечение	
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: формир

	овать умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве. Коррекционно-развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельность</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Миним</td><td>Доста</td></tr>
</table>

	учителя	альный уровень	точный уровень
1. Организационный э	Приветствие учител	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. При	

тап	я. Проверка готовности к уроку: налич	ветствуют учителя

	и и спортивной формы и обуви, освобож	

	денныхотзанятия		
2. Актуализациязн	1. Выполнениепост	1. Выполняютпостр	1. Выполняютпостр

аний. Мотивация к учебной деятельно	роения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Вып	оение по показу учителя. 2. Выполняют п	оения и перестроения в шеренгу, сдают

сти	олнение общеразвивающих упражнени	рактические задания с заданным пара	рапорт. 2. Выполняют практические зад

	й	метрами(составляюткомплексутрен	аниясзаданнымпараметрами(состав

		ней гимнастики) с помощью педагога	ляют комплекс утренней гимнастики)

3. Включение изученного в систему зна	1. Ориентирование в пространстве, сох	1. Выполняют строевые действия подща	1. Выполняют строевые действия. 2. Выпо

ний	ранение равновесия при движении пос	дящий счёт. 2. Выполняют перестроение	лняют перестроение из колонны по одн

	камейке. 2. Выполнение перестроений н	из колонны по одному в колонну по два, п	ому в колонну по два, по три на месте. 3. Пр

	а месте. 3. Прыжки через скакалку на одн	отри на месте. 3. Прыгают через скакалк	ыгают через скакалку на месте равно

	ой, двух ногах	у на месте в равномерном темпе на двух	мерном темпе на двух, одной ноге произ

		ногах произвольным способом	вольным способом
4. Инфо	Инстр	Совме	Самос

рмация о домашнем задании, о его выпо	уктаж о выполнении домашнего задани	стно с родителем выполняют упражнен	тоятельно выполняют упражнения на о

лнению	я: выполнение на ориентировку в прост	ия на ориентировку в пространстве	риентировку в пространстве

	ранстве		
5. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учи	деятельности устно в виде упражнени

		теля	я «Плюс-минус-интересно»

Урок 25

Пред	Адаптивная физическая

мет	культура
Класс	5
Материально-техническо	Мячи, гимнастическая стенка

еобеспечение	
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 ур	Содержание деятельности	
	Дея	Деятельность

ока	тельность учителя	обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организа	Приветств	Дежурный сдает рапорт и доклады	

ционный этап	ие учителя. Проверка готовности к уро	вает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ку: наличии спортивной формы и обуви	

	,освобожденных от занятия		
2. Актуал	1. Выполн	1. Выполн	1. Выполн

изация знаний. Мотивация к учебной д	ение построения в шеренгу и сдача рап	яют построение по показу учителя. 2. Вы	яют построения и перестроения в шере

еятельности	орта. 2. Выполнение общеразвивающих у	полняют практические задания с зада	нгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практич

	пражнений	нным параметрами (составляют компл	еские задания с заданным параметрам

		екс утренней гимнастики) с помощью п	и (составляют комплекс утренней гим

		едагога	настики)
3. Включение изученного вс	1. Выполнение корригирующ	1. Выполняют корригирующи	1. Выполняют корригирующи

истемузнаний	ихупражненийнадыхание.2.Выполняют	хупражненийнадыхание.2.Выполняюту	хупражненийнадыхание.2.Выполняюту

	лазание по гимнастической стенке ра	пражнения в лазание на меньшую высот	пражнения в лазание. 3. Играют в подвиж

	зными способами: ставя ноги на кажду	у. 3. Участвуют в игре по инструкции учи	ную игру после инструкции учителя

	юрейку или через одну. 3. Коррекционна	теля	

	я игра		
4. Информация о домашнем задан	Инструктаж о выполнении дома	Совместно с родителем выполн	Самостоятельно выполняют ко

ии, о его выполнению	шнего задания: выполнение корригиру	яют корригирующие упражнения на дых	рригирующие упражнения на дыхание

	ющих упражнений на дыхание	ание	
5. Рефлек	Подведе	Оценива	Оценива

сия (подведение итогов)	ние итогов, оценка деятельности обуч	ют результат своей деятельности соп	ют результат своей деятельности уст

	ающихся	орой на вопросы учителя	но в виде упражнения «Плюс-минус-ин

			тересно»

Урок 26

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матери	Мячи, гимнастическая стенка

ально-техническое обеспечение	
Ти	Урок систем

пурока	атизации 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.Коррекц

	ионно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. Коррекционно-воспитательные: воспит

	ание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный у	Достаточный у

		ровень	ровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Провер	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	каготовностикуроку:наличииспорт	

	ивной формы и обуви, освобожденных о	

	тзанятия		
2. Актуализация знаний. Мо	1. Выполнение построения в	1. Выполняют построение по	1. Выполняют построения и п

тивация к учебной деятельности	шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполнение	показу учителя. 2. Выполняют практиче	ерестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2.

	общеразвивающих упражнений	ские задания с заданными параметрами	Выполняют практические задания с за

		(составляют комплекс утренней гимн	данным параметрами (составляют ком

		астики) с помощью педагога	плекс утренней гимнастики)
3. Включ	1. Выпол	1. Выпол	1. Выпол

ение изученного в систему знаний	нение корригирующих упражнений над	няют корригирующих упражнений нады	няют корригирующих упражнений нады

	ыхание. 2. Выполняют лазание по гимнас	хание. 2. Выполняют упражнения в лазан	хание. 2. Выполняют упражнения в лазан

	тической стенке разными способами:	ие на меньшую высоту. 3. Участвуют в игр	ие. 3. Играют в подвижную игру после инс

	ставяногинакаждуюрейкуиличерезо	епоинструкцииучителя	трукцииучителя

	дну. 3. Коррекционная игра		
4. Информац	Инструкта	Совместно	Самостоят

ия о домашнем задании, о его выполнен	жо выполнении домашнего задания: вып	с родителем выполняют корригирующи	ельно выполняют корригирующие упра

ию	олнение корригирующих упражнений н	е упражнения на дыхание	жнения на дыхание

	адыхание		
5. Рефлексия (подведение и	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат свое	Оценивают результат свое

тогов)	деятельности обучающихся	й деятельности с опорой на вопросы уч	й деятельности устно в виде упражнен

		ителя	ия «Плюс-минус-интересно»

Урок 27

Пре	Адаптивная физиче

дмет	ская культура
Класс	5
Материально-техническ	Мячи, гимнастическая скамейка

ое обеспечение	
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.
Задач	Коррекционно - образовательн

и	ые: 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 ур	Достаточный ур

		овень	овень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверк	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	аготовностикуроку:наличииспорти	

	вной формы и обуви, освобожденных от	

	занятия		
2. Актуализация знаний. Мот	1. Выполнение построения вш	1. Выполняют построение поп	1. Выполняют построения ипе

ивацияк учебной деятельности	еренгуисдачарапорта.2.Выполнениео	оказуучителя.2.Выполняютпрактичес	рестроениявшеренгу,сдаютрапорт.2.В

	бщеразвивающихупражнений	киезаданиясзаданнымпараметрами(	ыполняютпрактическиезаданиясзад

		составляют комплекс утренней гимна	анными параметрами (составляют комп

		стики) с помощью педагога	лекс утренней гимнастики)
3. Включе	1. Ориент	1. Выполн	1. Выполн

ние изученного в систему знаний	ирование в пространстве, сохранение	яют строевые действия под щадящий сч	яют строевые действия. 2. Выполняют уп

	равновесия при движении по скамейке.	ёт. 2. Выполняют упражнения на равнове	ражнения на равновесие после показа

	2. Выполнение упражнений сохраняя ра	сие после неоднократного показа поп	учителем. 3. Участвуют в соревновате

	вновесие при выполнении упражнения	рямому указанию учителя. 3. Участвуют	льной деятельности

	на гимнастической скамейке. 3. Игровы	в игровых заданиях (в паре)	

	е задания		
4. Информация о домашнем за	Инструктаж о выполнении д	Совместно с родителем вып	Самостоятельно выполняю

дании, его выполнению	омашнего задания: выполнение корриг	олняют корригирующие упражнения на	т корригирующие упражнения на дыхан

	ирующих упражнений на дыхание	дыхание	ие
5. Реф	Подв	Оцен	Оцен

лексия (подведение итогов)	едение итогов, оценка деятельности о	ивают результат своей деятельности	ивают результат своей деятельности

	бучающихся	с опорой на вопросы учителя	устно в виде упражнения «Плюс-минус

			-интересно»

Урок 28

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Мат	Мячи, гимнастическа

ериально-техническое обеспечение	я скамейка

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
Цель	Развитие координации движен

	ий через выполнение серий упражнений на гимнастической скамейке.
Задачи	Коррекционно-образовательные: ознакомить с новым способом передвижения по гимнастической скамей

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">ке.Коррекционно-развивающие: *р*азвивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Этапы</td><td colspan="2">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td>Де</td><td>Деятельн</td></tr>
</table>

рока	ятельность учителя	ость обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организ	Приветст	Дежурный сдает рапорт и докл	

ационный этап	вие учителя. Проверка готовности к ур	адывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	оку: наличии спортивной формы и обув	

	и, освобожденных от занятия		
2. Актуа	1. Выпол	1. Выпол	1. Выпол

лизация знаний. Мотивация к учебной	нение построения в шеренгу и сдача ра	няют построение по показу учителя. 2. В	няют построения и перестроения в шер

деятельности	порта. 2. Выполнение общеразвивающих	ыполняют практические задания с зад	енгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практи

	упражнений	анными параметрами (составляют комп	ческие задания с заданным параметра

		лекс утренней гимнастики) с помощью	ми (составляют комплекс утренней ги

		педагога	мнастики)
3. Включение изученного в	1. Ориентирование в прост	1. Выполняют строевые дей	1. Выполняют строевые дей

систему знаний	ранстве, сохранение равновесия прид	ствия подщадящий счёт. 2. Выполняют уп	ствия. 2. Выполняют упражнения наравн

	вижении по скамейке.2.Выполнение упр	ражнения на равновесие после неодно	овесие после показа учителем.3.Учас

	ажненийсохраняяравновесиепривып	кратногопоказапопрямомууказанию	твуютвсоревновательнойдеятельно

	олнении упражнения на гимнастическ	учителя. 3. Участвуют в игровых задани	сти

	ой скамейке. 3. Игровые задания	ях (в паре)	
4. Инфо	Инстр	Совме	Самос

рмация о домашнем задании, о его выпо	уктаж о выполнении домашнего задани	стно с родителем выполняют корригир	тоятельно выполняют корригирующие

лнению	я: выполнение корригирующих упражне	ующие упражнения на дыхание	упражнения на дыхание

	ний на дыхание		
5. Рефлексия (подведе	Подведение итогов, оц	Оценивают результат	Оценивают результат

ние итогов)	енка деятельности обучающихся	своей деятельности с опорой на вопро	своей деятельности устно в виде упра

		сы учителя	жнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 29

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-технич	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка

еское обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Те	Упражнения с

ма	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.	П	Деж	

Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовн	урный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ости к уроку: наличии спортивной фор	

	мы и обуви, освобожденных от занятия	

2. Актуализация знаний. Мотивация ку	1. Выполнение построения в шеренгу ис	1. Выполняют построение по показу учи	1. Выполняют построения и перестроен

чебной деятельности	дача рапорта. 2. Выполнение общеразви	теля. 2. Выполняют практические задан	ия в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют

	вающих упражнений	ия с заданными параметрами (составля	практические задания с заданными пар

		ют комплекс утренней гимнастики) сп	аметрами (составляют комплекс утре

		омощью педагога	нней гимнастики)
3. Включение изуче	1. Выполнение согл	1. Выполняют 4-6 уп	1. Выполняют и демо

нного в систему знаний	асование движения палки с движениям	ражнений с гимнастической палкой.2.	нстрируют комбинацию на скамейке. 2. В

	итуловища, ног. 2. Выполнение составле	Выполняют доступные упражнения нар	ыполняют упражнения с гимнастическ

	ние и выполнение комбинации на скаме	авновесие	ой палкой

	йке		
4. Информация о домашнем задании	Инструктаж о выполнении домашн	Совместно с родителем выполняю	Самостоятельно выполняют комп

, о его выполнению	его задания: выполнение комплекса уп	т комплекс упражнений	лекс упражнений

	ражнений		
5. Рефлексия (подведение и	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат свое	Оценивают результат свое

тогов)	деятельности обучающихся	й деятельности с опорой на вопросы уч	й деятельности устно в виде упражнен

		ителя	ия «Плюс-минус-интересно»

Урок 30

Пре	Адаптивная физиче

дмет	ская культура
Класс	5
Материально-техническ	Гимнастический козел, маты, набивные мячи

ое обеспечение	
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 упражн

	ений 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 уровне	Достаточный уровне

		нь	нь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка го	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	товности к уроку: наличии спортивно	

	й формы и обуви, освобожденных от зан	

	ятия		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Выполнение построения вышере	1. Выполняют построение попока	1. Выполняют построения и перес

ция к учебной деятельности	нгуисдача рапорта. 2. Выполнение обще	зу учителя. 2. Выполняют практические	троения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выпо

	развивающих упражнений	задания с заданным параметрами (сос	лняют практические задания с заданн

		тавляюткомплексутреннейгимнастики	ымпараметрами(составляюткомплек

		ки) с помощью педагога	с утренней гимнастики)
3. Включение	1. Переноска	1. Переносят	1. Переносят

изученного в систему знаний	2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. 2. Пе	1-2 набивных мячей весом до 3-4 кг. 2. Пе	2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. 2. Пе

	реноска гимнастического коня и козл	реносят гимнастического коня и козл	реносят гимнастического коня и козл

	а, матов на расстояние до 15 м. 3. Выполн	а, матына расстояние до 10 м3. Выполняю	а, матына расстояние до 15 м3. Выполня

	ение прыжка согнув ноги через козла, к	т наскок в стойку на коленях	ют опорный прыжок ноги врозь через ко

	оня в ширину		зла, коня в ширину с помощью учителя
4.	И	С	С

Информация о домашнем задании, о его	нструктаж о выполнении домашнего за	овместно с родителем выполняют опор	амостоятельно выполняют опорный пр

выполнению	дания: выполнение опорного прыжка но	ный прыжок ноги врозь	ыжок ноги врозь

	гиврозь		
5. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учи	деятельности устно в виде упражнени

		теля	я «Плюс-минус-интересно»

Урок 31

Пред	Адаптивная физическая

мет	культура
Класс	5
Материально-техническо	Скакалка

еобеспечение	
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 у	Деятельность обучающихся	
		Минима	Достат

	чителя	льный уровень	очный уровень
1. Организационный эт	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветс	

ап	Проверка готовности к уроку: наличи	твуют учителя

	и спортивной формы и обуви, освобожд	

	енныхотзанятия		
2.Актуализациязна	1.Выполнениепостр	1.Выполняютпостро	1.Выполняютпостро

ний. Мотивация к учебной деятельнос	оения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выпо	ение по показу учителя. 2. Выполняют пр	ения и перестроения в шеренгу, сдают р

ти	лнение общеразвивающих упражнений	актические задания с заданным парам	апорт. 2. Выполняют практические зада

		етрами(составляюткомплексутренн	ниясзаданнымпараметрами(составл

		ей гимнастики) с помощью педагога	яют комплекс утренней гимнастики)

3. Включение изученного в систему зна	1. Выполнение упражнений со скакалко	1. Выполняют упражнения со скакалкой	1. Выполняют упражнения со скакалкой

ний	й.2.Выполнениепрыжковыхупражнени	послеобучающейпомощиучителя.2.Вып	попоказуиинструкцииучителя.2.Выпо

	йсточностью прыжка	олняют прыжковые упражнения подкон	лняют прыжковые упражнения послеин

		тролем учителя	струкции
4. Информация о домаш	Инструктаж о выполн	Совместно с родител	Самостоятельно вып

нем задании, о его выполнению	ении домашнего задания: выполнение у	ем выполняют упражнения со скакалко	олняют упражнения со скакалкой

	пражнений со скакалкой	й	
5. Рефлексия	Подведение	Оценивают р	Оценивают р

(подведение итогов)	итогов, оценка деятельности обучающ	езультат своей деятельности с опоро	езультат своей деятельности устнов

	ихся	й на вопросы учителя	виде упражнения «Плюс-минус-интер

			есно»

Урок 32

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материаль	Набивные мячи

но-техническое обеспечение	
Тип ур	Урок систематизации знаний

ока	(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.Коррекцио

	нно-воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умений применять профилактические меры для сбережения своего здоровья.
Этап	Содержание деятельности

ы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орган	Привет	Дежурный сдает рапо	

изационный этап	ствие учителя. Проверка готовности к	рт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	уроку: наличии спортивной формы и об	

	уви, освобожденных от занятия		
2. Акт	1. Вып	1. Вып	1. Вып

уализация знаний. Мотивация к учебн	олнение построения в шеренгу и сдача	олняют построение по показу учителя.	олняют построения и перестроения вш

ой деятельности	рапорта. 2. Выполнение общеразвивающ	2. Выполняют практические задания с з	еренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют прак

	их упражнений	а данным параметрами (составляют ко	тические задания с заданным парамет

		мплекс утренней гимнастики) с помощ	рами (составляют комплекс утренней

		ьюпедагога	гимнастики)
3. Включение изученног	1. Выполнение построен	1. Выполняют построени	1. Выполняют построени

о в систему знаний	ия в колонну по два, соблюдая заданное	е в колонну по два, соблюдая заданное р	е в колонну по два, соблюдая заданное р

	расстояние. 2. Выполнение прыжка в дли	асстояние (по ориентирам). 2. Прыгают	асстояние. 2. Прыгают в длину с места на

	нусместаназаданноерасстояниебез	вдлинусместаназаданноерасстояни	заданноерасстояниебезпредварите

	предварительной отметки.3.Передач	ес предварительной отметки.3.Перед	льной отметки.3.Передают набивной м

	а набивного мяча сидя, стоя из одной ру	ают набивной мяч сидя, стоя из одной ру	яч сидя, стоя из одной руки в другую над

	кивдругуюнадголовой	кивдругуюнадголовойменьшееколич	головой

		ество повторений	
4. Информация одом	Инструктаж о выпо	Совместно с родит	Самостоятельно в

ашнем задании, о его выполнению	лнении домашнего задания: выполнени	елем выполняют прыжок с места	ыполняют прыжок с места

	е прыжка с места		
5. Рефлексия (подвед	Подведение итогов, о	Оценивают результа	Оценивают результа

ение итогов)	ценка деятельности обучающихся	тсвоей деятельности с опорой на вопр	тсвоей деятельности устно в виде упр

		осы учителя	ажнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 33

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техни	Презентация, лыжные палки, музыкальное сопровождение

ческое обеспечение	
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Техника безопасности и правил

	а 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 обраще

	ние с инвентарём.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровне	Достаточный уровне

		нь	нь
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с пост	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятс	

	роением парами	я парами под контролем учителя	
2. Актуализация знан	1. Выполнение постро	1. Выполняют построе	1. Выполняют построе

ий. Мотивация к учебной деятельност	ения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выпол	ние по показу учителя. 2. Выполняют ком	ния и перестроения в шеренгу, сдают ра

и	няют комплекс утренней гимнастики	плекса утренней гимнастики с опорой	порт. 2. Выполняют комплекс утренней

		назрительный образец и подсказки уч	гимнастики с опорой на образец

		ителя	
3. Открытие «нового» знания	Беседа о правилах обращения с	Отвечают на вопросы по ТБ на ур	Отвечают на вопросы по прослу

	лыжным инвентарем и техники безопас	оках лыжной подготовки, информацию	шанному по ТБ на уроках лыжной подгот

	ности на занятиях лыжной подготовко	о предупреждении травм и обморожени	овки, информацию о предупреждении т

	й	йсопоройнанаглядность(презентац	равмиобмороженийсопоройнанагляд

		ии, картинки, карточки), участвуют в	ность (презентации, картинки, карт

		беседе и отвечают на вопросы учителя	очки), участвуют в беседе и отвечают н

		с опорой на визуальный план	а вопросы учителя
4. Перви	1. Выпол	1. Готов	1. Готов

чное закрепление материала	нение упражнения в подготовке к заня	ятся к занятию, выбирают лыжи и палки	ятся к занятию, выбирают лыжи и палки

	тию, подбор лыжного инвентаря	с помощью учителя	
5. Инф	Инст	Совм	Само

ормация о домашнем задании, о его вып	руктаж о выполнении домашнего задан	естно с родителем повторяют правила	стоятельно повторяют правила повед

олнению	ия: повторить правила поведения на ур	поведения на уроках лыжной подготов	ения на уроках лыжной подготовки

	оках лыжной подготовки	ки	
6. Рефлексия	Подведение	Оценивают р	Оценивают р

(подведение итогов)	итогов, оценка деятельности обучающ	езультат своей деятельности, испол	езультат своей деятельности, испол

	ихся	ьзуя различные движения, с опорой на в	ьзуя различные движения

		опросы учителя	

Урок 34

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
М	Лыжи,

атериально-техническое обеспечен	лыжные палки

ие	
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.Ко

	ррекционно-развивающие: развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений).Коррекционно-воспитательные: воспитывать бережное обраще

	ние с инвентарем.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровне	Достаточный уровне

		нь	нь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка го	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	товности к уроку: наличии спортивно	

	й формы и обуви, освобожденных от зан	

	ятия		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Построение вшеренгу с лыжами	1. Выполняют построение с лыжам	1. Выполняют построение с лыжам

ция к учебной деятельности	уноги.2. Выполнение комплекса утрен	и.2. Выполняют комплекс утренней гим	и.2. Смотрят образец выполнения упра

	ней гимнастики.	настики ориентируясь на образец вып	жнения, слушают инструкцию учителя, в

		олнения учителем и/или обучающимис	ыполняют упражнения

		я 2 группы	
3. Включение изученного вс	1. Повторение безопасного	1. Передвигаются в колонне	1. Передвигаются в колонне

истему знаний	способа переноски лыж при движении в	по одному с лыжами на плече и под рукой	по одному с лыжами на плече и под рукой

	колонне. 2.Одевание лыжного инвентар	, соблюдая дистанцию по сигналу учит	, соблюдая дистанцию по сигналу учит

	я. 3. Передвижение на лыжах свободным,	еля. 2. Одевают лыжный инвентарь с помо	еля. 2. Одевают лыжный инвентарь. 3. Пере

	накатистым шагом без палок и с палками	щью учителя 3. Передвигаются на лыжах	двигаются по лыжне скользящим шагом

	и	скользящим шагом	
4. Информация о дом	Инструктаж о выпо	Совместно с родит	Самостоятельно в

ашнем задании, о его выполнению	лнении домашнего задания: выполнени	елем выполняют тренировочные упраж	ыполняют тренировочные упражнения

	етренировочных упражнений на одева	нения на одевании лыжного инвентаря	на одевании лыжного инвентаря

	нии лыжного инвентаря		
5. Рефлексия (	Подведение и	Оценивают ре	Оценивают ре

подведение итогов)	тогов, оценка деятельности обучающи	зультат своей деятельности с опорой	зультат своей деятельности устно вв

	хся	на вопросы учителя	иде упражнения «Плюс-минус-интере

			сно»

Урок 35

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материальн	Лыжи, лыжные палки

о-техническое обеспечение	
Тип уро	Урок систематизации знаний (общем

ка	етодологической направленности)
Тема	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м
Цель	совершенствование техники изученных лыжных ходов.
Задач	Коррекционно-образовательн

и	ые: 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.
Эт	Содержание

апы урока	деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Ор	При	Дежурный	

ганизационный этап	ветствие учителя. Проверка готовнос	сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ти к уроку: наличии спортивной формы	

	и обуви, освобожденных от занятия		
2.	1.	1.	1.

Актуализация знаний. Мотивация к уч	Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2	Выполняют построение с лыжами.2. Вып	Выполняют построение с лыжами.2. Смо

ебной деятельности	. Выполнение комплекса утренней гим	олняют комплекс утренней гимнастик	трят образец выполнения упражнения,

	настики.	ориентируясь на образец выполнени	слушают инструкцию учителя, выполня

		я учителем и/или обучающимися 2 груп	ют упражнения

		пы	
3. Включение изученного в систему	1. Повторение безопасного способ	1. Передвигаются в колонне по одно	1. Передвигаются в колонне по одно

знаний	а переноски лыж при движении в колонн	му с лыжами на плече и под рукой, соблю	му с лыжами на плече и под рукой, соблю

	е.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прох	дая дистанцию по сигналу учителя.2.Од	дая дистанцию по сигналу учителя.2.Од

	ождение на лыжах отрезков на скорост	евают лыжный инвентарь с помощью учи	евают лыжный инвентарь. 3. Выполняют п

	ь	теля. 3. Осваивают выполнение поперем	опеременный двухшажный ход после ин

		енногодвухшажногохода(повозможн	струкцииипоказаучителя

		ости) после инструкции неоднократ	

		ного показа учителя (при необходимо	

		сти: пошаговая инструкция учителя, п	

		ооперационный контроль выполнения	

		действий)	
4. Информация о домашнем з	Инструктажо выполнении	Совместно с родителем вы	Самостоятельно выполня

адании, о его выполнению	домашнего задания: выполнение трени	полняют тренировочные упражнения н	ют тренировочные упражнения на одев

	ровочныхупражненийнаодеваниилыж	аодеваниилыжногоинвентаря	аниилыжногоинвентаря

	ного инвентаря		
5. Рефлексия (подвед	Подведение итогов, о	Оценивают результа	Оценивают результа

ение итогов)	ценка деятельности обучающихся	т своей деятельности с опорой на вопр	т своей деятельности устно в виде упр

		осы учителя	ажнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 36

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

ческоеобеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Т	Прохо

ема	ждение 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-воспит

	ательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деятел	Деятельность обучающихся

	ьность учителя	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организацио	Приветствие у	Дежурный сдает рапорт и докладывает о гото	

нный этап	чителя. Проверка готовности к уроку:	вности к уроку. Приветствуют учителя

	наличии спортивной формы и обуви, ос	

	вобожденных от занятия		
2. Актуализа	1. Построени	1. Выполняют	1. Выполняют

циязнаний.Мотивациякучебнойдеят	евшеренгуслыжамиуноги.2.Выполнен	построениеслыжами.2.Выполняютком	построениеслыжами.2.Смотрятобраз

ельности	ие комплекса утренней гимнастики.	плекс утренней гимнастики ориентир	ец выполнения упражнения, слушают ин

		уясьнаобразецвыполненияучителем	струкциюучителя,выполняютупражне

		и/или обучающимися 2 группы	ния
3. Включ	1. Повто	1. Перед	1. Перед

ениеизученноговсистемузнаний	рениебезопасногоспособапереноск	вигаютсявколоннепоодномуслыжами	вигаютсявколоннепоодномуслыжами

	и лыж при движении в колонне. 2. Одевани	на плече и под рукой, соблюдая дистан	на плече и под рукой, соблюдая дистан

	е лыжного инвентаря. 3. Прохождение на	цию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжн	цию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжн

	лыжах отрезков на скорость	ый инвентарь с помощью учителя. 3. Осва	ый инвентарь. 3. Выполняют попеременн

		ивают выполнение попеременного дву	ый двухшажный ход после инструкции

		хшажного хода (по возможности) посл	показа учителя

		е инструкции неоднократного показ	

		аучителя(принеобходимости:пошаг	

		овая инструкция учителя, по операцио	

		нный контроль выполнения действий)	

4. Информация о домашнем задании, о ег	Инструктаж о выполнении домашнего з	Совместно с родителем выполняют тре	Самостоятельно выполняют трениров

о выполнению	адания: выполнение тренировочных уп	нировочные упражнения на одевании л	очные упражнения на одевании лыжног

	ражнений на одевании лыжного инвент	ыжного инвентаря	о инвентаря

	аря		
5. Рефлексия (подведение итогов	Подведение итогов, оценка деяте	Оценивают результат своей деят	Оценивают результат своей деят

)	льности обучающихся	ельности с опорой на вопросы учителя	ельности устно в виде упражнения «Пл

			юс-минус-интересно»

Урок 37

Предмет	Адаптивная физическая культура
К	5

ласс	
Материально-техническое обе	Лыжи, лыжные палки

спечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Одновременный бесшажный ход
Цел	освоение техник

ь	и передвижения бесшажным ходом.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно-развивающие: развивать физиче

	ские 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 готов	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ности к уроку: наличии спортивной фо	

	рмы и обуви, освобожденных от занятии	

	я		
2. Актуализация знаний. Мотивация	1. Построение в шеренгу с лыжами уно	1. Выполняют построение с лыжами. 2.	1. Выполняют построение с лыжами. 2.

к учебной деятельности	ги. 2. Выполнение комплекса утренней	Выполняют комплекс утренней гимнас	Смотрят образец выполнения упражне

	гимнастики.	тики ориентируясь на образец выполн	ния, слушают инструкцию учителя, выпо

		ения учителями/или обучающимися 2 г	лняют упражнения

		руппы	
3. Включение изученного в сист	1. Освоение способа передвиже	1. Смотрят показ с объяснениет	1. Смотрят показ с объяснениет

емузнаний	нияодновременногобесшажногохода	ехникиодновременногобесшажногох	ехникиодновременногобесшажногох

	налыжах.2.Демонстрациятехникиодно	ода.2.Осваиваюттехникупередвижени	ода.2.Осваиваюттехникупередвижени

	временного бесшажного хода. 3. Выполн	я одновременного бесшажного хода (п	я одновременного бесшажного хода. 3. В

	ение передвижения одновременным бе	о возможности). 3. Выполняют передвиж	ыполняют передвижение одновременн

	сшажным ходом	ение одновременным бесшажным ходом	ым бесшажным ходом по возможности

		повозможности	
4.Информацияодомаш	Инструктажовыполн	Совместносродител	Самостоятельновып

нем задании, о его выполнению	ении домашнего задания: выполнение т	ем выполняют тренировочные упражне	олняют тренировочные упражнения на

	ренировочных упражнений на одевани	ния на одевании лыжного инвентаря	одевании лыжного инвентаря

	и лыжного инвентаря		
5. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтат своей деятельности с опорой на	льтат своей деятельности устно в вид

	я	вопросы учителя	е упражнения «Плюс-минус-интересн

			о»

Урок 38

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

техническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологичес

	кой 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 самост

	оятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельност	Деятельность обучающихся	
		Мини	Дост

	ь учителя	мальный уровень	аточный уровень
1. Организационный	Приветствие учите	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	ля. Проверка готовности к уроку: нали	Приветствуют учителя

	чи и спортивной формы и обуви, освобо	

	жденных от занятия		
2. Актуализация з	1. Построение в ше	1. Выполняют пост	1. Выполняют пост

наний. Мотивация к учебной деятельн	ренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение ко	роение с лыжами.2. Выполняют комплек	роение с лыжами.2. Смотрят образец вы

ости	мплекса утренней гимнастики.	с утренней гимнастики ориентируясь	полнения упражнения, слушают инстру

		на образец выполнения учителем и/ил	кцию учителя, выполняют упражнения

		и обучающимися 2 группы	
3. Включение	1. Освоение с	1. Смотрят по	1. Смотрят по

изученноговсистемузнаний	пособапередвиженияодновременног	казсобъяснениетехникиодновремен	казсобъяснениетехникиодновремен

	обесшажного хода на лыжах. 2. Демонстр	ногобесшажного хода. 2. Осваивают тех	ногобесшажного хода. 2. Осваивают тех

	ациятехникиодновременногобесшаж	никупередвиженияодновременногоб	никупередвиженияодновременногоб

	ногохода.3.Выполнениепередвижения	есшажногохода(повозможности).3.Вы	есшажногохода.3.Выполняютпередвиж

	одновременным бесшажным ходом	полняют передвижение одновременны	ение одновременным бесшажным ходом

		м бесшажным ходом по возможности	по возможности
4. И	Ин	Со	Са

нформация о домашнем задании, о егов	структаж о выполнении домашнего зад	вместно с родителем выполняют трени	мостоятельно выполняют тренировоч

ыполнению	ания: выполнение тренировочных упра	ровочные упражнения на одевании лыж	ные упражнения на одевании лыжного и

	жнений на одевании лыжного инвентар	ного инвентаря	нвентаря

	я		
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятель	Оценивают результат своей деятел	Оценивают результат своей деятел

	ности обучающихся	ьности с опорой на вопросы учителя	ьности устно в виде упражнения «Плюс

			-минус-интересно»

Урок 39

Предмет	Адаптивная физическая культура
Кла	5

сс	
Материально-техническое обесп	Лыжи, лыжные палки

ечение	
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, подъём

	а «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 уч	Деятельность обучающихся	
		Минимал	Достато

	ителя	ьный уровень	чный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. П	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветству	

п	роверка готовности к уроку: наличии	ют учителя

	спортивной формы и обуви, освобожде	

	нных от занятия		
2. Актуализация знан	1. Построение в шерен	1. Выполняют построе	1. Выполняют построе

ий. Мотивация к учебной деятельност	гу с лыжами у ноги.2. Выполнение компл	ние с лыжами.2. Выполняют комплекс ут	ние с лыжами.2. Смотрят образец выпол

и	екса утренней гимнастики.	ренней гимнастики ориентируясь на о	нения упражнения, слушают инструкци

		бразец выполнения учителем/или об	ю учителя, выполняют упражнения

		учающимися 2 группы	
3. Включение изу	1. Переход на уче	1. Передвигаютс	1. Передвигаютс

ченного в систему знаний	бную лыжню в колонне по одному. 2. Освое	я в колонне по одному с лыжами на плече	я в колонне по одному с лыжами на плече

	ниеназыванияспособаподъеманалыж	иподрукой,соблюдаядистанциюпоси	иподрукой,соблюдаядистанциюпоси

	ах. 3. Сохранение равновесия при спуск	гналу учителя. 2. Одевают лыжный инвен	гналу учителя. 2. Одевают лыжный инвен

	есосклонаввысокойстойке,демонстр	тарьспомощьюучителя.3.Спускаютсяв	тарь.3.Выполняютспускввысокойстой

	ирование техники подъема «лесенкой	высокой стойке со склона, подъем ступ	ке со склона, подъем «лесенкой» с собл

	»	ающимшагомсоблюдениемтехникибе	юдениемтехникибезопасности

		зопасности	
4. Информация о домашнем	Инструктаж о выполнени	Совместно с родителем в	Самостоятельно выполн

задании, о его выполнению	и домашнего задания: выполнение трен	ыполняют тренировочные упражнения	яют тренировочные упражнения на оде

	ировочных упражнений на одевании лы	на одевании лыжного инвентаря	вании лыжного инвентаря

	жного инвентаря		
5. Рефлексия (подве	Подведение итогов,	Оценивают результ	Оценивают результ

дение итогов)	оценка деятельности обучающихся	ат своей деятельности с опорой на воп	ат своей деятельности устно в виде уп

		росы учителя	ражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 40

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

ческое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Т	Поворо

ема	т махом на месте
Цель	обучение поворотам махом на месте.
Задачи	Коррекционно-образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно-развивающие:

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно-воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Этапы</td><td colspan="2">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td>Д</td><td>Деят</td></tr>
</table>

урока	еятельность учителя	ельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Органи	Приветс	Дежурный сдает рапорт и	

зационный этап	твие учителя. Проверка готовности к у	докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	року: наличии спортивной формы и обу	

	ви, освобожденных от занятия		
2. Акту	1. Пост	1. Выпо	1. Выпо

ализация знаний. Мотивация к учебно	роение в шеренгу с лыжами у ноги. 2. Вып	лняют построение с лыжами. 2. Выполня	лняют построение с лыжами. 2. Смотрят

й деятельности	олнение комплекса утренней гимнаст	ют комплекс утренней гимнастики ори	образец выполнения упражнения, слуш

	ики.	ентируясь на образец выполнения учи	ают инструкцию учителя, выполняют уп

		телеми/или обучающимися 2 группы	ражнения
3.	1.	1.	1.

Включение изученного в систему знан	Освоение способа поворота на лыжах м	Осваивают способ поворота на лыжах м	Осваивают способ поворота на лыжах м

ий	ахом.2. Демонстрация техники поворо	ахом.2. Выполняют поворот махом налы	ахом.2. Выполняют поворот махом налы

	тамахомнаместе.3.Выполнениеповоро	жахпослеинструкциинеоднократно	жах.3.Выполняютповоротмахомнаместт

	та махом на лыжах. 4. Выполнение передв	го по показа учителя. 3. Выполняют поворо	е на лыжах. 4. Выполняют передвижение н

	ижение скользящим шагом по лыжне спа	тмахом на месте на лыжах по инструкции	алыжах изученными ходами

	лками	ипоказаучителя. 4. Выполняютпередв	

		ижения скользящим шагом по лыжне спа	

		лками по возможности	
4. Информация о	Инструктажов	Совместно с ро	Самостоятель

домашнем задании, о его выполнению	ыполнении домашнего задания: выполн	дителем выполняют тренировочные уп	но выполняют тренировочные упражне

	ение тренировочных упражнений на од	ражнения на одевании лыжного инвент	ния на одевании лыжного инвентаря

	евании лыжного инвентаря	аря	
5. Рефлекс	Подведен	Оцениваю	Оцениваю

ия (подведение итогов)	ие итогов, оценка деятельности обуча	т результат своей деятельности сопо	т результат своей деятельности устн

	ющихся	рой на вопросы учителя	ов в виде упражнения «Плюс-минус-инт

			ересно»

Урок 41

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материа	Лыжи, лыжные палки

льно-техническое обеспечение	
Тип	Урок систематизац

урока	ии 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 коллективизм

	а и уважение к товарищам.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уро	Достаточный уро

		вень	вень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	готовности к уроку: наличии спортив	

	ной формы и обуви, освобожденных от з	

	анятия		
2. Актуализация знаний. Моти	1. Построение в шеренгу с лыжа	1. Выполняют построение с лыж	1. Выполняют построение с лыж

вациякучебнойдеятельности	миуноги.2.Выполнениекомплексаутр	ами.2.Выполняюткомплексутреннейг	ами.2.Смотрятобразецвыполненияуп

	енней гимнастики.	имнастики ориентируясь на образец в	ражнения, слушают инструкцию учител

		ыполнения учителем и/или обучающим	я, выполняют упражнения

		ися 2 группы	
3. Включение изученного	1. Освоение способа пово	1. Осваивают способ пово	1. Осваивают способ пово

в систему знаний	рота на лыжах махом.2. Демонстрация т	рота на лыжах махом.2. Выполняют пово	рота на лыжах махом.2. Выполняют пово

	ехники поворота махом на месте. 3. Выпо	ротмахом на лыжах после инструкции	ротмахом на лыжах. 3. Выполняют поворо

	лнение поворота махом на лыжах. 4. Выпо	неоднократного показа учителя. 3. Вып	тмахом на месте на лыжах. 4. Выполняют п

	лнениепередвижениескользящимшаг	олняютповоротмахомнаместеналыжа	ередвижениеналыжахизученнымиход

	омполыжнеспалками	хпоинструкциипоказаучителя.4.Вып	ами

		олняют передвижения скользящим шаг	

		омполыжнеспалкамиповозможности	

4. Информация о домашнем задании, о ег	Инструктаж о выполнении домашнего з	Совместно с родителем выполняют тре	Самостоятельно выполняют трениров

овыполнению	адания:выполнениетренировочныхуп	нировочныеупражнениянаодеваниил	очныеупражнениянаодеваниилыжног

	ражнений на одевании лыжного инвент	ыжного инвентаря	о инвентаря

	аря		
5. Рефлексия (подведение итогов	Подведение итогов, оценка деяте	Оценивают результат своей деят	Оценивают результат своей деят

)	льности обучающихся	ельности с опорой на вопросы учителя	ельности устно в виде упражнения «Пл

			юс-минус-интересно»

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
К	5

ласс	
Материально-техническое обе	Лыжи, лыжные палки

спечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Одновременный двухшажный ход
Цел	освоение техник

ь	и передвижения двухшажный ходом.
Задачи	Коррекционно-образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно-развивающие: развивать физиче

	ские 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 готов	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ностикуроку:наличииспортивнойфо	

	рмы и обуви, освобожденных от заняти	

	я		
2. Актуализация знаний. Мотивация	1. Построение в шеренгу с лыжами у но	1. Выполняют построение с лыжами. 2.	1. Выполняют построение с лыжами. 2.

к учебной деятельности	ги.2. Выполнение комплекса утренней	Выполняют комплекс утренней гимнас	Смотрят образец выполнения упражне

	гимнастики.	тики ориентируясь на образец выполн	ния, слушают инструкцию учителя, выпо

		ения учителем и/или обучающимися 2 г	лняют упражнения

		руппы	
3. Включение изученного в сист	1. Освоение способа передвиже	1. Смотрят показ объяснение т	1. Смотрят показ объяснение т

емузнаний	нияодновременногодвухшажногоход	ехникиодновременногодвухшажного	ехникиодновременногодвухшажного

	аналыжах.2.Демонстрациятехникиодн	хода.2.Осваиваюттехникупередвижен	хода.2.Осваиваюттехникупередвижен

	овременного двухшажного хода. 3. Выпо	ия одновременного двухшажного хода	ия одновременного двухшажного хода.

	лнение передвижения одновременным	(по возможности). 3. Выполняют передв	3. Выполняют передвижение одновреме

	двухшажным ходом	ижение одновременным двухшажным хо	нным двухшажным ходом по возможност

		домповозможности	и
4. Информацияодо	Инструктажовып	Совместносроди	Самостоятельно

машнем задании, о его выполнению	олнении домашнего задания: повторен	телем повторяют технику одновремен	повторяют технику одновременного д

	иетехникиодновременногодвухшажн	ногодвухшажногохода	вухшажногохода

	огохода		
5. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учи	деятельности устно в виде упражнени

		теля	я «Плюс-минус-интересно»

Урок 43

Пред	Адаптивная физическая

мет	культура
Класс	5
Материально-техническо	Лыжи, лыжные палки

еобеспечение	
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

		ень	ень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка г	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	отовностикуроку: наличииспортивн	

	ой формы и обуви, освобожденных от за	

	нятия		
2. Актуализация знаний. Мотив	1. Построение в шеренгу с лыжам	1. Выполняют построение с лыжа	1. Выполняют построение с лыжа

ация к учебной деятельности	иуноги.2. Выполнение комплекса утре	ми.2. Выполняют комплекс утренней ги	ми.2. Смотрят образец выполнения упр

	нней гимнастики.	мнастики ориентируясь на образец вы	ажнения, слушают инструкцию учителя,

		полнения учителем и/или обучающими	выполняют упражнения

		ся 2 группы	
3. Включение изученного в	1. Освоение способа перед	1. Смотрят показ с объясне	1. Смотрят показ с объясне

системузнаний	виженияодновременногодвухшажног	ниетехникиодновременногодвухшаж	ниетехникиодновременногодвухшаж

	о хода на лыжах. 2. Демонстрация техник	ного хода. 2. Осваивают технику передв	ного хода. 2. Осваивают технику передв

	и одновременного двухшажного хода. 3.	ижения одновременного двухшажного	ижения одновременного двухшажного

	Выполнение передвижения одновреме	хода (по возможности). 3. Выполняют пе	хода. 3. Выполняют передвижение одновв

	нным двухшажным ходом	редвижение одновременным двухшажн	ременным двухшажным ходом по возмож

		ымходомповозможности	ности
4. Информаци	Инструктаж	Совместнос	Самостояте

я о домашнем задании, о его выполнени	о выполнении домашнего задания: повт	родителем повторяют технику одновр	льно повторяют технику одновременн

ю	орение техники одновременного двух	еменного двухшажного хода	ого двухшажного хода

	шажного хода		
5. Рефлексия (подведен	Подведение итогов, оце	Оценивают результатс	Оценивают результатс

ие итогов)	нка деятельности обучающихся	воей деятельности с опорой на вопрос	воей деятельности устно в виде упраж

		учителя	нения «Плюс-минус-интересно»

Урок 44

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

еское обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Те	Повороты

ма	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

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельность учи</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Минималь</td><td>Досточ</td></tr>
</table>

	теля	ный уровень	ный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Пр	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют	

	оверка готовности к уроку: наличии с	учителя

	портивной формы и обуви, освобожден	

	ных от занятия		
2. Актуализация знани	1. Построение в шеренг	1. Выполняют построен	1. Выполняют построен

й. Мотивация к учебной деятельности	у с лыжами у ноги.2. Выполнение компле	ие с лыжами.2. Выполняют комплекс утр	ие с лыжами.2. Смотрят образец выполн

	кса утренней гимнастики.	енней гимнастики ориентируясь на об	ения упражнения, слушают инструкцию

		разец выполнения учителем и/или обу	учителя, выполняют упражнения

		чающимися 2 группы	
3. Включение изуч	1. Переход на учеб	1. Передвигаются	1. Передвигаются

енного в систему знаний	ную лыжню в колонне по одному. 2. Передв	в колонне по одному с лыжами на плече и	в колонне по одному с лыжами на плече и

	ижение по учебному кругу ступающими	под рукой, соблюдая дистанцию по сиг	под рукой, соблюдая дистанцию по сиг

	скользящимшагом.3.Выполнениеупра	налуучителя.2.Одеваютлыжныйинвент	налуучителя.2.Одеваютлыжныйинвент

	жнения, демонстрирующую уверенное отры	арь с помощью учителя. 3. Выполняют пов	арь. 3. Выполняют поворот переступани

	вание от снега лыжи, наклон в сторону	ороты на лыжах на месте	ем в движении

	поворота и вперед, сильно отталкива		

	ясь от лыжи		
4. Информация о домашнем з	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем вы	Самостоятельно выполня

адании, о его выполнению	домашнего задания: выполнение повор	полняют повороты на лыжах на месте	ют повороты на лыжах на месте

	ота на лыжах на месте		
5. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтат своей деятельности с опорой на	льтат своей деятельности устно в вид

	я	вопросы учителя	е упражнения «Плюс-минус-интересн

			о»

Урок 45

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

техническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологичес

	кой направленности)
Тема	Обучение правильному падению при прохождении спусков
Цель	овладение техникой правильного падения при прохождении спусков
Зад	Коррекционно-

ачи	образовательные: учить технике правильного падения при прохождении спусков.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье средствами физической культуры.Коррекционно-воспит

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">ательные: воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельнос</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Мин</td><td>Дос</td></tr>
</table>

	ть учителя	имальный уровень	таточный уровень
1. Организационны	Приветствие учит	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к урок	

йэтап	еля. Проверка готовности к уроку: нал	у. Приветствуют учителя

	ичии спортивной формы и обуви, освоб	

	ожденных от занятия		
2. Актуализация	1. Построение вш	1. Выполняют пос	1. Выполняют пос

знаний.Мотивациякучебнойдеятель	еренгуслыжамиуноги.2.Выполнениек	троениеслыжами.2.Выполняюткомпле	троениеслыжами.2.Смотрятобразецв

ности	омплекса утренней гимнастики.	к с утренней гимнастики ориентируяс	ыполнения упражнения, слушают инстр

		ь на образец выполнения учителем и/и	укцию учителя, выполняют упражнения

		ли обучающимися 2 группы	
3. Включени	1. Выполнен	1. Осваиваю	1. Выполняю

е изученного в систему знаний	ие способа торможения на лыжах. 2. Осво	т комбинированное торможение лыжам	т комбинированное торможение лыжам

	ение техники падения набок	ии палками (по возможности). 2. Выполн	ии палками. 2. Выполняют подъем «лесе

		яют спуски в средней стойке	нкой», «ёлочкой», имитируют и трениру

			ют падение при прохождении спусков

4. Информация о домашнем задании, о ег	Инструктаж о выполнении домашнего з	Совместно с родителем упражняются в	Самостоятельно выполняют упражняю

о выполнению	адания: упражняться в способах тормо	способах торможения на лыжах	тся в способах торможения на лыжах

	жения на лыжах		
5. Рефлексия (подведе	Подведение итогов, оц	Оценивают результат	Оценивают результат

ние итогов)	енка деятельности обучающихся	своей деятельности с опорой на вопро	своей деятельности устно в виде упра

		сы учителя	жнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 46

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

еское обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Те	Прохождение

ма	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.Кор

	рекционно-развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес с обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к

	здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

<table>
<tr><td></td><td></td><td>ень</td><td>ень</td></tr>
<tr><td>1. Организационный этап</td><td>Приветствие учителя. Проверка г</td><td colspan="2">Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя</td></tr>
</table>

	отовностикуроку:наличиииспортивн	

	ой формы и обуви, освобожденных от за	

	нятия		
2. Актуализация знаний. Мотив	1. Построение в шеренгу с лыжам	1. Выполняют построение с лыжа	1. Выполняют построение с лыжа

ациякучебнойдеятельности	иуноги.2. Выполнениекомплексаутре	ми.2. Выполняюткомплексутреннейги	ми.2. Смотрятобразецвыполненияупр

	нней гимнастики.	мнастики ориентируясь на образец вы	ажнения, слушают инструкцию учителя,

		полнения учителем и/или обучающими	выполняют упражнения

		ся 2 группы	
3. Включение изученного в	1. Переход на учебную лыжн	1. Передвигаются в колонн	1. Передвигаются в колонн

системузнаний	ювколоннепоодному.2.Одеваниелыжно	епоодномуслыжаминаплечеиподруко	епоодномуслыжаминаплечеиподруко

	го инвентаря. 3. Прохождение дистанци	й, соблюдая дистанцию по сигналу учи	й, соблюдая дистанцию по сигналу учи

	иналыжахзаурок	теля.2.Одеваютлыжныйинвентарьспом	теля.2.Одеваютлыжныйинвентарь.3.Про

		ощью учителя. 3. Проходят дистанцию бе	ходят дистанцию без учета времени 1 к

		з учета времени от 0,5 до 0,8 км по возмож	м

		ности	
4. Информация о домашнем задан	Инструктаж о выполнении дома	Совместно с родителем: упраж	Самостоятельно выполняют уп

ии, о его выполнению	шнего задания: упражняться в одевани	няются в одевание лыжного инвентаря	ражняются в одевание лыжного инвент

	е лыжного инвентаря		аря
5. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтат своей деятельности с опорой на	льтат своей деятельности устно в вид

	я	вопросы учителя	е упражнения «Плюс-минус-интересн

			о»

Урок 47

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

техническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологичес

	кой 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 с обучающихся к

	лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учи	Деятельность обучающихся	
		Минималь	Достаточ

	теля	ный уровень	ный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Пр	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют	

	оверка готовности к уроку: наличии с	учителя

	портивной формы и обуви, освобожден	

	ныхотзанятия		
2. Актуализациязнани	1. Построениевшеренг	1. Выполняютпостроен	1. Выполняютпостроен

й.Мотивациякучебнойдеятельности	услыжамиуноги.2.Выполнениекомпле	иеслыжами.2.Выполняюткомплексутр	иеслыжами.2.Смотрятобразецвыполн

	к са утренней гимнастики.	енней гимнастики ориентируясь на об	ения упражнения, слушают инструкцию

		разец выполнения учителем и/или обу	учителя, выполняют упражнения

		чающимися 2 группы	
3. Включение изуч	1. Переход на учеб	1. Передвигаются	1. Передвигаются

енного в систему знаний	ную лыжню в колонне по одному. 2. Одеван	в колонне по одному с лыжами на плече и	в колонне по одному с лыжами на плече и

	ие лыжного инвентаря. 3. Прохождение д	под рукой, соблюдая дистанцию по сиг	под рукой, соблюдая дистанцию по сиг

	истанции на лыжах за урок	налу учителя. 2. Одевают лыжный инвент	налу учителя. 2. Одевают лыжный инвент

		арь с помощью учителя. 3. Проходят дист	арь. 3. Проходят дистанцию без учета вр

		анцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км п	емени 1 км

		о возможности	
4. Информация о домашн	Инструктаж о выполне	Совместно с родителе	Самостоятельно выпо

ем задании, о его выполнению	нии домашнего задания: упражняться в	м: упражняются в одевание лыжного ин	лняют упражняются в одевание лыжног

	одевание лыжного инвентаря	вентаря	о инвентаря
5. Рефле	Подвед	Оценив	Оценив

ксия (подведение итогов)	ение итогов, оценка деятельности обу	ают результат своей деятельности со	ают результат своей деятельности ус

	чающихся	порой на вопросы учителя	тнов в виде упражнения «Плюс-минус-и

			нтересно»

Урок 48

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матер	Лыжи, лыжные палки

иально-техническое обеспечение	
Т	Урок

ип урока	систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»
Цель	формирование личности учащегося на основе физиче

	ской деятельности.
Задачи	Коррекционно-образовательные: разучить игры на лыжах «Пятнашки простые», «Самый меткий», повторить игру «Пустое место». Коррекционно-

	развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Корреционно-воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому

	образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровен	Достаточный уровен

		ь	ь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка гот	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	овности к уроку: наличии спортивной	

	формы и обуви, освобожденных от заня	

	тия		
2. Актуализация знаний. Мотивац	1. Построение в шеренгу с лыжами у	1. Выполняют построение с лыжами	1. Выполняют построение с лыжами

ия к учебной деятельности	ноги .2. Выполнение комплекса утренн	.2. Выполняют комплекс утренней гимн	.2. Смотрят образец выполнения упраж

	ей гимнастики.	астики ориентируясь на образец выпо	нения, слушают инструкцию учителя, вы

		лнения учителем и/или обучающимися	полняют упражнения

		2 группы	
3. Включение изученного в си	1. Совершенствование техни	1. Играют в игры на лыжах (пов	1. Играют в игры на лыжах

стему знаний	ки передвижения без палок, развитие л	озможности)	

	овкости в играх на лыжах		
4. Информаци	Инструктаж	Совместнос	Самостояте

я о домашнем задании, о его выполнени	о выполнении домашнего задания: упра	родителем: упражняются в одевание л	льно выполняют упражняются в одеван

ю	жняться в одевание лыжного инвентар	ыжного инвентаря	ие лыжного инвентаря

	я		
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятель	Оценивают результат своей деятел	Оценивают результат своей деятел

	ности обучающихся	ьности с опорой на вопросы учителя	ьности устно в виде упражнения «Плюс

			-минус-интересно»

Урок49

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение

ние	
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 укрепл

	ению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно-воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.
Эта	Содержание деятель

пы урока	ности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орг	Прив	Приветствуют	

анизационный этап	етствие. Ознакомление с построением	учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем

	парами	учителя	
2. Актуализация знаний. Мотиви	1. Выполнение построения выше	1. Выполняют построение по по	1. Выполняют построения и пер

вация к учебной деятельности	ренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют ком	казу учителя. 2. Выполняют комплекса у	естроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Вы

	плекс утренней гимнастики	тренней гимнастики с опорой на зрите	полняют комплекс утренней гимнаст

		льный образец подсказки учителя	ики с опорой на образец
3.	Б	О	О

Открытие «нового» знания	еседа об основных средствах и правил	твечают на вопросы по прослушанному	твечают на вопросы по прослушанному

	ах закаливания организма	материалу с опорой на визуальный пла	материалу

		н(с использованием системы игровых,	

		сенсорных поощрений	
4. Первичное з	1. Передвижен	1. Выполняют п	1. Выполняют п

акрепление материала	ие, исполнение команд в колонне сохра	остроение с помощью педагога. 2. Перед	остроения и перестроения в шеренгу, к

	няя дистанцию и равнение в затылок. 2. З	вигаются в колонне бегом в чередован	олонну, круг, осваивают строевые дейс

	накомствосбегомвчередованиисход	исходьбойпоуказаниюучителя.3.Уча	твиявшеренгеиколонне.2.Передвигаю

	ьбой. 3. Подвижная игра на внимание	ствуют в подвижной игре по инструкции	тся в колонне бегом в чередовании с хо

		и учителя	дьбой 3. Осваивают правила игры
5. Инф	Инст	Совм	Само

ормация о домашнем задании, о его вып	руктаж о выполнении домашнего задан	естно с родителем повторяют правила	стоятельно повторяют правила закал

олнению	ия: повторение правил закаливания ор	закаливания организма	ивания организма

	ганизма		
6. Рефлексия (подведение ит	Подведение итогов, оценка д	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

огов)	еятельности обучающихся	деятельности, используя различные	деятельности, используя различные

		движения, с опорой на вопросы учителя	движения

Урок50

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

ческоеобеспечение	
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 правил

	а игры в волейбол.Коррекционно-развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно-воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивост

	ь, упорство в достижении поставленной цели.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учител	Деятельность обучающихся	
		Минимальный	Достаточный

	я	уровень	уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурн	

	с построением парами	ую форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализаци	1. Построение в	1. Выполняют по	1. Выполняют по

язнаний. Мотивация к учебной деятел	шеренгу. 2. Выполнение комплекса утре	строение. 2. Выполняют комплекс утрен	строение 2. Смотрят образец выполнен

ьности	нней гимнастики.	ней гимнастики ориентируясь на образа	ия упражнения, слушают инструкцию уч

		зец выполнения учителем и/или обуча	ителя, выполняют упражнения

		ющимися 2 группы	
3. Открытие «нового	Беседа о правилах и	Отвечают на вопрос	Отвечают на вопрос

»знания	гры в волейбол	ы по прослушанному материалу с опоро	ы по прослушанному материалу

		йнавизуальныйплан(сиспользовани	

		ем системы игровых, сенсорных поощре	

		ний	
4. Первичное закрепление матер	1. Ознакомление с простейшими п	1. Осваивают простейшие правил	1. Осваивают простейшие правил

иала	равилами игры волейбол, правилами су	а игры в волейболе, запоминают назван	а игры в волейболе, запоминают назван

	действа, наказаниями при нарушениях	ия наказаний при нарушении игры, сне	ия наказаний при нарушении игры.2. Вы

	правил игры.2. Выполнение упражнени	однократным повторением названий у	полняют упражнения на развитие мышц

	йнаразвитиемышцкистейрукипальце	чителем.2.Выполняютупражнениянар	кистейрукипальцев

	в	азвитие мышцкистей руки пальцев (по	

		возможности)	
5. Информация о домашн	Инструктаж о выполне	Совместно с родителе	Самостоятельно повт

ем задании, о его выполнению	нии домашнего задания: повторение пр	м повторяют правила игры в волейбол	оряют правила игры в волейбол

	авил игры в волейбол		
6. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтатсвоей деятельности, использу	льтатсвоей деятельности, использу

	я	я различные движения, с опорой на вопр	я различные движения

		осы учителя	

Урок 51

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Мате	Волейбольные мячи

риально-техническое обеспечение	

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 у	Достаточный у

		ровень	ровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Провер	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	ка готовности к уроку: наличии спорт	

	ивной формы и обуви, освобожденных о	

	т занятия		
2. Актуализация знаний. Мо	1. Построение в шеренгу. 2. Вы	1. Выполняют построение. 2. В	1. Выполняют построение 2. С

тивация к учебной деятельности	полнение комплекса утренней гимнас	ыполняют комплекс утренней гимнаст	мотрят образец выполнения упражнен

	тики.	ики ориентируясь на образец выполне	ия, слушают инструкцию учителя, выпол

		ния учителеми/или обучающимися 2 гр	няют упражнения

		уппы	
3. Включение изученного в систе	1. Ознакомление с основными сто	1. Осваивают основные стойки во	1. Осваивают основные стойки во

музнаний	йками волейболиста. 2. Демонстрация о	лейболиста, после неоднократного по	лейболиста, после показа учителя. 2. Вы

	сновных стоек в волейболе, передачим	каза учителя, ориентируясь на выполн	полняют упражнения на развитие мышц

	ячасверху, снизу. 3. Выполнение упражн	ение стойки обучающимися из 2 гр. 2. Вып	кистей руки пальцев. 3. Выполняют пере

	ений на развитие мышц кистей руки пал	олняют упражнения на развитие мышц к	мещения на площадке. 4. Осваивают и исп

	ьцев. 4. Выполняют перемещение на площ	истей руки пальцев (по возможности).	ользуют игровые умения

	адке игроков в волейболе, выполнение	3. Выполняют перемещения на площадке	

	приема и передачи мяча двумя руками у	с помощью педагога. 4. Осваивают испо	

	стеныивпарах	льзуютигровыеумения(взаимодейст	

		вие с партнером)	
4. Информация о дома	Инструктаж о выпол	Совместно с родите	Самостоятельно по

шнем задании, о его выполнению	нении домашнего задания: повторение	лем: повторяют основные стойки в вол	вторяют основные стойки в волейболе

	основныхстоеквволейболе	ейболе	
5. Рефлек	Подведе	Оценива	Оценива

сия (подведение итогов)	ние итогов, оценка деятельности обуч	ют результат своей деятельности соп	ют результат своей деятельности уст

	ающихся	орой на вопросы учителя	нов виде упражнения «Плюс-минус-ин

			тересно»

Урок 52

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Матери	Волейбольные мячи

ально-техническое обеспечение	
Ти	Урок систем

пурока	атизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Нижняя прямая подача
Цель	создание условий для обучения техники нижней подачи мяча.
Задача	Коррекционно-образов

чи	ательные: обучать технике нижней прямой подачи. Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности, быстроту перемещений, развитие ориентировки в простр

	анстве. Коррекционно-воспитательные: воспитывать умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.
Э	Содерж

тапы урока	ание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. О	Пр	Дежурн	

рганизационный этап	иветствие учителя. Проверка готовно	ый сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	стикуроку:наличииспортивнойформ	

	ыиобуви, освобожденныхотзанятия	

2. Актуализация знаний. Мотивация ку	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение к	1. Выполняют построение. 2. Выполняют к	1. Выполняют построение 2. Смотрят обр

чебной деятельности	омплекс утренней гимнастики.	омплекс утренней гимнастики ориент	азец выполнения упражнения, слушают

		ируясь на образец выполнения учител	инструкцию учителя, выполняют упраж

		еми/или обучающимися 2 группы	нения
3. Вкл	1. Опр	1. Смо	1. Смо

ючениеизученноговсистемузнаний	еделениеспособовподачимячавволе	трятпоказсобъяснениемтехникепра	трятпоказсобъяснениемтехникепра

	й боле. 2. Освоение техники нижней прям	вильного выполнения нижней прямой п	вильного выполнения нижней прямой п

	ой подачи.3. Освоение стойки во время	одачи.2. Определяют способы подачи м	одачи.2. Определяют способы подачи м

	выполнения нижней прямой подачи. 4.Д	ячав волейболе. 3. Осваивают техникин	ячав волейболе. 3. Осваивают техникин

	емонстрациятехникинижнейпрямойп	ижнейпрямойподачипоинструкцииуч	ижнейпрямойподачипоинструкцииуч

	одачи.5. Выполнение нижней прямой по	ителя.4. Выполняются стойку во время ниж	ителя.4. Выполняются стойку во время ниж

	дачи	ней прямой подачи по неоднократной и	ней прямой подачи по неоднократной .5

		нструкции по показу учителя. 5. Выполне	. Выполнение нижней прямой подачи

		ниенижнейпрямойподачипоинструкц	

		и учителя и ориентируясь на образец	

		выполнения обучающимися из 2 группы	

4. Информация о домашнем задании, о ег	Инструктаж о выполнении домашнего з	Совместно с родителем: повторяют ос	Самостоятельно повторяют основные

овыполнению	адания:повторениеосновныхстоеквв	новныестойкивволейболе	стойкивволейболе

	олейболе		
5. Рефлексия (подведение и	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат свое	Оценивают результат свое

тогов)	деятельности обучающихся	й деятельности с опорой на вопросы уч	й деятельности устно в виде упражнен

		ителя	ия «Плюс-минус-интересно»

Урок 53

Пре	Адаптивная физиче

дмет	ская культура
Класс	5
Материально-техническ	Музыкальное сопровождение, волейбольная сетка, волейбольные мячи

ое обеспечение	
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	
	Деятел	Деятельность обучающихся

	ьность учителя	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организацио	Приветствие у	Дежурный сдает рапорт и докладывает о гото	

нный этап	чителя. Проверка готовности к уроку:	вности к уроку. Приветствуют учителя

	наличии спортивной формы и обуви, ос	

	вобожденных от занятия		
2. Актуализа	1. Построени	1. Выполняют	1. Выполняют

ция знаний. Мотивация к учебной деят	е в шеренгу. 2. Выполнение комплекса ут	построение. 2. Выполняют комплекс утр	построение 2. Смотрят образец выполн

ельности	ренней гимнастики.	енней гимнастики ориентируясь на об	ения упражнения, слушают инструкцию

		разец выполнения учителем и/или обу	учителя, выполняют упражнения

		чающимися 2 группы	
3. Включение изуч	1. Сочетание рабо	1. Прыгают вверх с	1. Прыгают вверх с

енного в систему знаний	турук, ног в прыжках у сетки.2. Закрепл	места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжк	места и с шага, у сетки.2. Выполняют пер

	ение правил перехода по площадке.3.Вы	ов по 5-5 прыжков за урок.2.Выполняют п	еход по площадке.3.Играют в учебную иг

	полнение игровые действий соблюдая	ереход по площадке. 3. Играют в учебную	ру

	правила игры	игру (по возможности)	
4. Информация	Инструктаж о	Совместно ср	Самостоятел

о домашнем задании, о его выполнению	выполнении домашнего задания: выпол	одителем: выполняют упражнение нар	ьно выполняют упражнение на развити

	нениеупражненийнаразвитиекоорди	азвитиекоординации	екоординации

	нации		
5. Рефлексия (подведение итог	Подведение итогов, оценка деяя	Оценивают результат своей де	Оценивают результат своей де

ов)	тельности обучающихся	ятельности с опорой на вопросы учите	ятельности устно в виде упражнения «

		ля	Плюс-минус-интересно»

Урок54

Предмет	Адаптивная физическая культура
К	5

ласс	
Материально-техническое обе	Теннисные ракетки, теннисные мячики, презентация, музыкальное сопровождение

спечение	
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Настольный теннис. Правила соревнований
Цель	формирование представления о поняти

	и «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.
Э	Содерж

тапы урока	ание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. О	Пр	Приветс	

рганизационный этап	иветствие. Ознакомление с построени	твуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под конт

	емпарами	ролем учителя	
2. Актуализация знаний. Мо	1. Построение в шеренгу. 2. Вы	1. Выполняют построение. 2. В	1. Выполняют построение 2. С

тивацияучебнойдеятельности	полнениекомплексаутреннейгимнас	ыполняюткомплексутреннейгимнаст	мотрятобразецвыполненияупражнен

	тики.	ики ориентируясь на образец выполне	ия, слушают инструкцию учителя, выпол

		ния учителеми/или обучающимися 2 гр	няют упражнения

		уппы	
3. Открытие «нового» знания	Ознакомление с простейшими пр	Отвечают на вопросы по прослуш	Отвечают на вопросы по прослуш

	авиламиигрынастольноготенниса, на	анномуматериалусопоройнавизуаль	анномуматериалусопоройнавизуаль

	казаниями при нарушениях правил	ный план (с использованием системы и	ный план

		гровых, сенсорных поощрений)	
4. Пер	1. Озн	1. Осв	1. Осв

вичное закрепление материала	акомление с атрибутикой игры настол	аивают простейшие правила игры в нас	аивают простейшие правила игры в нас

	ьный теннис. 2. Ознакомление с основно	тольный теннис, запоминают названия	тольный теннис, запоминают названия

	йстойкойтеннисиста.3.Выполнениеуп	наказанийпринарушенииигры,снеод	наказанийпринарушенииигры.2.Осва

	ражнений на развитие мышц кистей рук	нократным повторением названий учи	ивают основную стойку теннисиста по

	и пальцев. 4. Выполнение упражнений во	телем. 2. Осваивают основную стойку т	инструкции учителя. 3. Выполняют упра

	тбивание и жонглирование мяча ракет	еннисиста по инструкции учителя. 3. Вы	жнения на развитие мышц кистей руки п

	кой	полняют упражнения на развитие мышц	альцев. 4. Выполняют жонглирование ио

		кистей руки пальцев (по возможности	тбивания мяча ракеткой с соблюдение

		). 4. Выполняют жонглирование отбива	м основной стойки

		ния мяча ракеткой по возможности	
5. И	Ин	Со	Са

нформация о домашнем задании, о его в	структаж о выполнении домашнего зад	вместно с родителем выполняют упраж	мостоятельно выполняют упражнения

ыполнению	ания: выполнение упражнений на разви	нения на развитие мышц кистей руки па	на развитие мышц кистей руки пальцев

	тие мышц кистей рук и пальцев	льцев	
6. Рефле	Подвед	Оценив	Оценив

ксия (подведение итогов)	ение итогов, оценка деятельности обу	ают результат своей деятельности, и	ают результат своей деятельности, и

	чающихся	спользуя различные движения, с опоро	спользуя различные движения

		й на вопросы учителя	

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура
Кла	5

сс	
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение

ечение	
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

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельность уч</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Минимал</td><td>Достато</td></tr>
</table>

	ителя	ьный уровень	чный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. П	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветству	

п	роверка готовности к уроку: наличии	ют учителя

	спортивной формы и обуви, освобожде	

	нных от занятия		
2. Актуализация знан	1. Построение в шерен	1. Выполняют построе	1. Выполняют построе

ий. Мотивация к учебной деятельност	гу. 2. Выполнение комплекса утренней г	ние. 2. Выполняют комплекс утренней ги	ние 2. Смотрят образец выполнения упр

и	имнастики.	мнастики ориентируясь на образец вы	ажнения, слушают инструкцию учителя,

		полнения учителем и/или обучающими	выполняют упражнения

		ся 2 группы	
3. Включение изученного в	1. Жонглирование теннисн	1. Выполняют приеми перед	1. Выполняют приеми перед

систему знаний	ым мячом, выполнение отбивания мяча	ачу мяча теннисной ракеткой по возмо	ачу мяча теннисной ракеткой.2. Диффе

	стороной ракетки, передвижение, вып	жности. 2. Дифференцируют разновидн	ренцируют разновидности ударов

	олнение ударов со стандартных полож	ости ударов (по возможности)	

	ений.2.Деффиринцирование разновид		

	ностей ударов		
4. Информация о домашн	Инструктаж о выполне	Совместно с родителе	Самостоятельно выпо

емзадании,оеговыполнению	ниидомашнегозадания:выполнениеуп	м:выполняютупражнениенаразвитие	лняютупражнениенаразвитиекоорди

	ражнений на развитие координации	координации	нации
5.	П	О	О

Рефлексия (подведение итогов)	одведение итогов, оценка деятельнос	ценивают результат своей деятельно	ценивают результат своей деятельно

	ти обучающихся	сти с опорой на вопросы учителя	сти устно в виде упражнения «Плюс-ми

			нус-интересно»

Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

Материально-техническое обеспече	Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи

ние	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча
Ц	формир

ель	ование представления о технике короткой и длинной подачи мяча.
Задачи	Коррекционно-образовательные: изучать технику короткой и длинной подачи мяча.Коррекционно-развива

	ющие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодейств

	ие коллективизм.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровне	Достаточный уровне

		нь	нь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка го	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	товности к уроку: наличии спортивно	

	й формы и обуви, освобожденных от зан	

	ятия		
2. Актуализация знаний. Мотива	1. Построение в шеренгу. 2. Выполн	1. Выполняют построение. 2. Выпол	1. Выполняют построение 2. Смотр

ция к учебной деятельности	ение комплекса утренней гимнастики	няют комплекс утренней гимнастики о	ят образец выполнения упражнения, сл

	.	риентируясь на образец выполнения у	ушают инструкцию учителя, выполняют

		чителем и/или обучающимися 2 группы	упражнения

3. Включение изученного в систему зна	1. Определение названия подачи. 2. Вып	1. Выполняют правильную стойку тенни	1. Выполняют правильную стойку тенни

ний	олнение подачи мяча, принимая правил	систаи подачу мяча (по возможности).	систаи подачу мяча. 2. Дифференцируют

	ьное исходное положение	2. Дифференцируют разновидности под	разновидности подач

		ач(повозможности)	
4. Информацияод	Инструктажовы	Совместносрод	Самостоятельн

омашнем задании, о его выполнению	полнении домашнего задания: повторе	ителем: повторяют названия подач	о повторяют названия подач

	ние названия подач		
5. Рефлексия (под	Подведение итог	Оценивают резул	Оценивают резул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности с опорой на в	ьтат своей деятельности устно в виде

		опросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно

			»

Урок 57

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-т	Музыкальное сопровождение, видеоматериал, теннисные ракетки, теннис

ехническое обеспечение	ные 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 теннис

	у.
Задачи	Коррекционно-образовательные: изучать правила соревнования по настольному теннису.Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: быстроту реакци

	й, координацию движений, ловкость и глазомер.Коррекционно-воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.
Эт	Содержание

апы урока	деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Ор	При	Дежурный	

ганизационный этап	ветствие учителя. Проверка готовнос	сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ти к уроку: наличии спортивной формы	

	и обуви, освобожденных от занятия		
2.	1.	1.	1.

Актуализация знаний. Мотивация к уч	Построение в шеренгу. 2. Выполнение ко	Выполняют построение. 2. Выполняют ко	Выполняют построение 2. Смотрят обра

ебной деятельности	мплекса утренней гимнастики.	мплекс утренней гимнастики ориенти	зец выполнения упражнения, слушаюти

		руясь на образец выполнения учителе	нструкцию учителя, выполняют упражн

		ми/или обучающимися 2 группы	ения
3. Вклю	1. Озна	1. Расс	1. Расс

чение изученного в систему знаний	комление с правилами соревнований п	матривают видеоматериал по теме. «Пр	матривают видеоматериал по теме «Пр

	о настольному теннису. 2. Одиночная иг	авила соревнований по настольному т	авила соревнований по настольному т

	ра	еннису» с помощью учителя. 2. Играют во	еннису». 2. Играют в одиночные игры

		диночные игры (по возможности)	
4. Ин	Инс	Сов	Сам

формация о домашнем задании, о его вы	труктаж о выполнении домашнего зада	местно с родителем: повторяют прави	остоятельно повторяют правила соре

полнению	ния: повторение правил соревнований	ла соревнований по настольному тенн	внований по настольному теннису

	понастольномутеннису	ису	
5. Рефлексия	Подведение	Оцениваютр	Оцениваютр

(подведение итогов)	итогов, оценка деятельности обучающ	езультат своей деятельности с опоро	езультат своей деятельности устнов

	ихся	й на вопросы учителя	в виде упражнения «Плюс-минус-интер

			есно»

Урок 58

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материаль	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка,

но-техническое обеспечение	набивные мячи
Тип ур	Урок систематизации знаний

ока	(общеметодологической направленности)
Тема	Бег на короткую дистанцию
Цель	изучение техники бега на короткие дистанции и научиться применять их на практике.
З	Коррек

адачи	ционно-образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно-развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно-воспитательные: воспит

	ывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельностью	Деятельность обучающихся	
		Минима	Достат

	чителя	льный уровень	очный уровень
1. Организационный эт	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветс	

ап	Проверка готовности к уроку: наличи	твуют учителя

	и спортивной формы и обуви, освобожд	

	енных от занятия		
2. Актуализация зна	1. Построение вшере	1. Выполняют постро	1. Выполняют постро

ний. Мотивация к учебной деятельнос	нгу. 2. Выполнение комплекса утренней	ение. 2. Выполняют комплекс утренней г	ение 2. Смотрят образец выполнения уп

ти	гимнастики.	имнастики ориентируясь на образец в	ражнения, слушают инструкцию учител

		ыполнения учителем и/или обучающим	я, выполняют упражнения

		ися 2 группы	
3. Включение изученного	1. Выполнение ходьбы гру	1. Выполняют ходьбу груп	1. Выполняют эстафетный

в систему знаний	ппамина перегонки.2. Выполнение пер	памина перегонки. 2. Выполняют переп	бег (по кругу 60м) с правильной перед

	е прыгивания через набивные мячи.3.В	рыгивания через набивные мячи(расс	ачей эстафетной палочки.2.Выполняю

	ыполнение бега с высокого старта, ста	тояние 80-100см, длина 4 метра). 3. Вып	т перепрыгивания через набивные мяч

	ртовый разбега и старта из различных	олняют бег с высокого старта, стартов	и (расстояние 80-100 см, длина 5 метр

	исходных положений. 4. Выполнение ме	ый разбега и старта из различных исхо	ов). 3. Выполняют бег с низкого старта, с

	тания мяча в пол на дальность отскока	дных положений. 4. Выполняют метание	тартовый разбега и старта из различн

		мяча в пол на дальность отскока	ых исходных положений. 4. Выполняют м

			етаниемячавполнадальностьотскок

			а
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнег	Совместно с родителем: выполняют	Самостоятельно выполняют перепр

его выполнению	озадания: выполнение перепрыгивани	перепрыгивания через набивные мячи	ыгивания через набивные мячи

	я через набивные мячи		
5. Рефлексия (п	Подведение ит	Оценивают рез	Оценивают рез

одведение итогов)	огов, оценка деятельности обучающих	ультат своей деятельности с опорой н	ультат своей деятельности устно в ви

	ся	а вопросы учителя	де упражнения «Плюс-минус-интерес

			но»

Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные

-техническое обеспечение	мячи
Тип урок	Урок систематизации знаний (общеметодол

а	огической 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 уро	Достаточный уро

		вень	вень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	готовности к уроку: наличии спортив	

	ной формы и обуви, освобожденных от з	

	анятия		
2. Актуализация знаний. Моти	1. Построение вшеренгу. 2. Выпо	1. Выполняют построение. 2. Вып	1. Выполняют построение 2. Смо

вация к учебной деятельности	лнение комплекса утренней гимнастики	олняют комплекс утренней гимнастик	трят образец выполнения упражнения,

	ки.	ориентируясь на образец выполнени	слушают инструкцию учителя, выполня

		яучителеми/илиобучающимися2групп	ютупражнения

		пы	
3. Включение изученного в систему	1. Выполнение ходьбы на отрезках о	1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2	1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2

знаний	т 1000 до 2000 м.2. Выполнение бега на сре	. Выполняют кроссовый бег на дистанц	. Выполняют кроссовый бег на дистанц

	днюю дистанцию.3. Выполнение метани	ию 2000 м.3. Выполняют метание малого м	ию 3000 м.3. Выполняют метание малого м

	я малого мяча на дальность с места (ко	яча на дальность с места (коридор 10 м	яча на дальность с 3 шагов разбега (ко

	ридор 10м)	)	ридор 10м)
4. Информация о домашнем з	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем: в	Самостоятельно выполня

адании, о его выполнению	домашнего задания: выполнение беган	ыполняют бег на среднюю дистанцию	ют бег на среднюю дистанцию

	а среднюю дистанцию		
5. Рефлексия (по	Подведение ито	Оценивают резу	Оценивают резу

дведение итогов)	гов, оценка деятельности обучающихс	льтат своей деятельности с опорой на	льтат своей деятельности устно в вид

	я	вопросы учителя	е упражнения «Плюс-минус-интересн

			о»

Урок 60

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

техническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологичес

	кой направленности)
Тема	Прыжок в длину с полного разбега
Цель	формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.
Зад	Коррекционно-

ачи	образовательнные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиванию Коррекционно-развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционн

	о-воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельн	Деятельность обучающихся	
		М	Д

	ость учителя	инимальный уровень	остаточный уровень
1. Организацион	Приветствие уч	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовнос	

ный этап	ителя. Проверка готовности к уроку: н	ти к уроку. Приветствуют учителя

	аличии спортивной формы и обуви, осв	

	обожденных от занятия		
2. Актуализац	1. Построение	1. Выполняют п	1. Выполняют п

изнаний. Мотивация к учебной деяте	в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утр	остроение. 2. Выполняют комплекс утре	остроение 2. Смотрят образец выполне

льности	енней гимнастики.	нней гимнастики ориентируясь на обр	ния упражнения, слушают инструкцию у

		азец выполнения учителем и/или обуч	чителя, выполняют упражнения

		ающимися 2 группы	
3. Включение изуче	1. Выполнение бега	1. Бегут 60 м с ускор	1. Бегут 60 м с ускор

нного в систему знаний	60м с ускорением на время. 2. Выполнен	ением на время. 2. Выполняют прыжок вд	ением на время. 2. Выполняют прыжок вд

	ие упражнений в подборе разбега для п	линус 3-5 шагов разбега. 3. Выполняют м	линус полного разбега. 3. Выполняют ме

	рыжков в длину. 3. Выполнение метания н	етание на дальность из-за головы чере	тание на дальность из-за головы через

	адальностьиз-заголовычерезплечос	зплечос4-6шаговразбега	плечос4-6шаговразбега

	4-6 шагов разбега		
4. Информация о дом	Инструктаж о выпо	Совместно с родит	Самостоятельно в

ашнем задании, о его выполнению	лнении домашнего задания: выполнени	елем: выполняют бег с ускорением	ыполняют бег с ускорением

	ебегасускорением		
5.Рефлексия(под	Подведениеитог	Оцениваютрезул	Оцениваютрезул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности с опорой на в	ьтат своей деятельности устно в виде

		опросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно

			»

Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-т	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка

ехническое обеспечение	
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.
Задача	Коррекционно-образов

чи	ательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиванию Коррекционно-развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно-

	воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельно	Деятельность обучающихся	
		Ми	До

	сть учителя	нимальный уровень	статочный уровень
1. Организационн	Приветствие учи	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к	

ый этап	теля. Проверка готовности к уроку: на	уроку. Приветствуют учителя

	личии спортивной формы и обуви, осво	

	божденных от занятия		
2. Актуализаци	1. Построение в	1. Выполняют по	1. Выполняют по

язнаний. Мотивация к учебной деятел	шеренгу. 2. Выполнение комплекса утре	строение. 2. Выполняют комплекс утрен	строение 2. Смотрят образец выполнен

ьности	нней гимнастики.	ней гимнастики ориентируясь на обра	ия упражнения, слушают инструкцию уч

		зец выполнения учителем и/или обуча	ителя, выполняют упражнения

		ющимися 2 группы	
3. Включение изучен	1. Выполнение бега 6	1. Бегут 60 м с ускоре	1. Бегут 60 м с ускоре

ноговсистемузнаний	0мсускорениеминавремя.2.Выполнени	ниеминавремя.2.Выполняютпрыжоквдл	ниеминавремя.2.Выполняютпрыжоквдл

	е упражнений в подборе разбега для пр	инус 3-5 шагов разбега. 3. Выполняют ме	инус полного разбега. 3. Выполняют мет

	ыжков в длину. 3. Выполнение метания на	тание на дальность из-за головы через	ание на дальность из-за головы через п

	дальность из-за головы через плечо с 4	плечо с 4-6 шагов разбега	лечо с 4-6 шагов разбега

	-6 шагов разбега		
4. Информация о дома	Инструктаж о выпол	Совместно с родите	Самостоятельно вы

шнем задании, о его выполнению	нении домашнего задания: выполнение	лем: выполняют бег с ускорением	полняют бег с ускорением

	бега с ускорением		
5. Рефлексия (подв	Подведение итого	Оценивают резуль	Оценивают резуль

едение итогов)	в, оценка деятельности обучающихся	тат своей деятельности с опорой на во	тат своей деятельности устно в виде у

		просы учителя	пражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 62

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

ническое обеспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленнос

	ти)
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 физиче

	ских 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 учител	Деятельность обучающихся	
		Минимальный	Достаточный

	я	уровень	уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Прове	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	ркаготовностикуроку:наличиспор	

	тивной формы и обуви, освобожденных	

	от занятия		
2. Актуализация знаний. М	1. Построение в шеренгу. 2. В	1. Выполняют построение. 2.	1. Выполняют построение 2.

отивация к учебной деятельности	ыполнение комплекса утренней гимна	Выполняют комплекс утренней гимнас	Смотрят образец выполнения упражне

	стики.	тики ориентируясь на образец выполн	ния, слушают инструкцию учителя, выпо

		ения учителем и/или обучающимися 2 г	лняют упражнения

		руппы	
3. Включение изученного в сист	1. Выполнение упражнений в под	1. Выполняют прыжок в длину с 3-	1. Выполняют прыжок в длину с по

емузнаний	бореразбегадляпрыжковвдлину.2.Тол	5шаговразбега.2.Толкаютнабивноймя	лногоразбега.2.Толкаютнабивноймяч

	кание набивного мяча на дальность	ч меньшее количество раз	весом до 3 кг
4.	И	С	С

Информация о домашнем задании, о его	нструктаж о выполнении домашнего за	овместно с родителем: выполняют пры	амостоятельно выполняют прыжки в дл

выполнению	дания: выполнение прыжков в длину	жки в длину	ину
5. Р	По	Оц	Оц

ефлексия (подведение итогов)	дведение итогов, оценка деятельност	енивают результат своей деятельнос	енивают результат своей деятельнос

	и обучающихся	ти с опорой на вопросы учителя	ти устно в виде упражнения «Плюс-мин

			ус-интересно»

Урок 63

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
М	Музык

атериально-техническое обеспечен	альное сопровождение, теннисные мячи

ие	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м
Це	освоение

ль	технику 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 уровен	Достаточный уровен

		ь	ь
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка гот	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	овности к уроку: наличии спортивной	

	формы и обуви, освобожденных от заня	

	тия		
2. Актуализация знаний. Мотивац	1. Построение в шеренгу. 2. Выполне	1. Выполняют построение. 2. Выполн	1. Выполняют построение 2. Смотря

ия к учебной деятельности	ние комплекса утренней гимнастики.	яют комплекс утренней гимнастики ор	т образец выполнения упражнения, слу

		иентируясь на образец выполнения уч	шают инструкцию учителя, выполняют у

		ителеми/илиобучающимися2группы	пражнения

3. Включение изученного в систему зна	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (3	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2	1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3

ний	-6 раза) за урок, на 60 м – 3 раза. 2. Выполн	-3 раза) за урок, на 40 м – 1 раз. 2. Выполня	-6 раза) за урок, на 30 м – 3 раза. 2. Выполн

	ение упражнений в подборе разбега дл	ют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.	яют прыжок в длину с полного разбега. 3.

	я прыжков в длину. 3. Метание теннисног	Выполняют метание малого мяча на дал	Выполняют метание малого мяча на дал

	о мяча на дальность с полного разбега	ьность с места (коридор 10 м)	ьность с полного разбега (коридор 10

	покоридору10м		м)
4.Информацияодомаш	Инструктажовыполн	Совместносродител	Самостоятельноупр

нем задании, о его выполнению	ении домашнего задания: упражняться	ем: упражняются в метание теннисног	ажняются в метание теннисного мяча

	вметание теннисного мяча	о мяча	
5. Рефлекс	Подведен	Оцениваю	Оцениваю

ия (подведение итогов)	ие итогов, оценка деятельности обуча	т результат своей деятельности сопо	т результат своей деятельности устн

	ющихся	рой на вопросы учителя	ов в виде упражнения «Плюс-минус-инт

			ересно»

Урок 64

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материа	Музыкальное сопровождение, теннисные

льно-техническое обеспечение	мячи
Тип	Урок систем атизац

урока	ии 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.
Эта	Содержание деятель

пы урока	ности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орг	Прив	Дежурный сдае	

анизационный этап	етствие учителя. Проверка готовност	т рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	и к уроку: наличии спортивной формы и	

	обуви, освобожденных от занятия		
2. А	1. П	1. В	1. В

ктуализация знаний. Мотивация к уче	остроение в шеренгу. 2. Выполнение ком	ыполняют построение. 2. Выполняют ком	ыполняют построение 2. Смотрят образ

бнойдеятельности	плексаутреннейгимнастики.	плексутреннейгимнастикиориентир	ецвыполненияупражнения,слушаютин

		уясь на образец выполнения учителем	струкцию учителя, выполняют упражне

		и/или обучающимися 2 группы	ния
3. Включ	1. Выпол	1. Выпол	1. Выпол

ение изученного в систему знаний	нение бега на дистанции 30м (3-6 раза	нение бега на дистанции 30м (2-3 раза	нение бега на дистанции 40м (3-6 раза

	) за урок, на 60 м – 3 раза. 2. Выполнение уп	) за урок, на 40 м – 1 раз. 2. Выполняют прыж	) за урок, на 30 м – 3 раза. 2. Выполняют пры

	ражнений в подборе разбега для прыжк	ок в длину с 3-5 шагов разбега. 3. Выполн	жок в длину с полного разбега. 3. Выполн

	ов в длину. 3. Метание теннисного мяча н	яют метание малого мяча на дальность	яют метание малого мяча на дальность

	адальностьсполногоразбегапокори	сместа(коридор10м)	сполногоразбега(коридор10м)

	дору10м		
4. Информация о домашнем зад	Инструктаж о выполнении до	Совместно с родителем: упр	Самостоятельно упражняют

ании,оеговыполнению	машнегозадания:упражнятьсявметан	ажняютсявметаниетеннисногомяча	сявметаниетеннисногомяча

	иетеннисногомяча		
5.Рефлексия(под	Подведениеитог	Оцениваютрезул	Оцениваютрезул

ведение итогов)	ов, оценка деятельности обучающихся	ьтат своей деятельности с опорой на в	ьтат своей деятельности устно в виде

		опросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно

			»

Урок 65

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

ехническое обеспечение	
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 у	Деятельность обучающихся	
		Минима	Достат

	чителя	льный уровень	очный уровень
1. Организационный этт	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветс	

ап	Проверка готовности к уроку: наличи	твуют учителя

	испортивной формы и обуви, освобожд	

	енныхотзанятия		
2. Актуализациязна	1. Построениевшере	1. Выполняютпостро	1. Выполняютпостро

ний. Мотивация к учебной деятельнос	нгу. 2. Выполнение комплекса утренней	ение. 2. Выполняют комплекс утренней г	ение 2. Смотрят образец выполнения уп

ти	гимнастики.	имнастики ориентируясь на образец в	ражнения, слушают инструкцию учител

		ыполнения учителем и/или обучающим	я, выполняют упражнения

		ися 2 группы	
3. Включение изученного	1. Ходьба на скорость до 5	1. Идут на скорость до 5 ми	1. Идут на скорость до 5 ми

всистемузнаний	мин.вразличномтемпесизменениемш	н.вразличномтемпесизменениемшаг	н.вразличномтемпесизменениемшаг

	ага.2.Метание мяча с полного разбеган	а.2.Осваивают метание малого мяча над	а.2.Выполняют метание малого мяча над

	адальность в коридор 10 м	альность с места (коридор 10 м)	альность с места (коридор 10 м)
4. Инф	Инст	Совм	Само

ормацияодомашнемзадании,оеговып	руктажовыполнениидомашнегозадан	естносродителем:упражняютсявход	стоятельноупражняютсявходьбевра

олнению	ия:упражнятьсявходьбевразличномт	ьбевразличномтемпе	зличномтемпе

	емпе		
5. Рефлексия (подведение итого	Подведение итогов, оценка деят	Оценивают результат своей дея	Оценивают результат своей дея

в)	ельности обучающихся	тельности с опорой на вопросы учител	тельности устно в виде упражнения «П

		я	люс-минус-интересно»

Урок 66

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	5
Материально-техническое об	Музыкальное сопровождение, мячи

еспечение	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с измене

	нием шага
Цель	освоение техники ходьбы на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.
Задачи	Коррекционно-образовательные: закреплять технику ходьбы на скорост

	ь 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.	П	Деж	

Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовн	урный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	ости к уроку: наличии спортивной фор	

	мы и обуви, освобожденных от занятия	

2. Актуализация знаний. Мотивация ку	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение к	1. Выполняют построение. 2. Выполняют к	1. Выполняют построение 2. Смотрят обр

чебной деятельности	омплекса утренней гимнастики.	омплекс утренней гимнастики ориент	азец выполнения упражнения, слушают

		ируясь на образец выполнения учител	инструкцию учителя, выполняют упраж

		еми/или обучающимися 2 группы	нения
3. Вкл	1. Ход	1. Иду	1. Иду

ючение изученного в систему знаний	ьба на скорость до 5 мин. в различном т	т на скорость до 5 мин. в различном тем	т на скорость до 5 мин. в различном тем

	емпесизмененениемшага.2.Метаниемяча	песизменениемшага.2.Осваиваютмета	песизменениемшага.2.Выполняютмета

	сполногоразбеганадальностьвкори	ниемалогомячанадальностьсместа(	ниемалогомячанадальностьсместа(

	дор10м	коридор10м)	коридор10м)
4. Информация о домашне	Инструктаж о выполнен	Совместно с родителем	Самостоятельно упраж

м задании, о его выполнению	и и домашнего задания: упражняться вх	: упражняются в ходьбе в различном те	няются в ходьбе в различном темпе

	одьбевразличномтемпе	мпе	
5. Рефлексия	Подведение	Оцениваютр	Оцениваютр

(подведение итогов)	итогов, оценка деятельности обучающ	езультат своей деятельности с опоро	езультат своей деятельности устнов

	ихся	й на вопросы учителя	виде упражнения «Плюс-минус-интер

			есно»

Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материаль	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки

но-техническое обеспечение	
Тип ур	Урок систематизации знаний

ока	(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 коллек

	тивизма, смелости и решительности.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный у	Достаточный у

		ровень	ровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Провер	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	ка готовности к уроку: наличии спорт	

	ивнойформыиобуви,освобожденныхо	

	т занятия		
2. Актуализация знаний. Мо	1. Построение в шеренгу. 2. Вы	1. Выполняют построение. 2. В	1. Выполняют построение 2. С

тивация к учебной деятельности	пополнение комплекса утренней гимнас	ыполняют комплекс утренней гимнаст	мотрят образец выполнения упражнен

	тики.	ики ориентируясь на образец выполне	ия, слушают инструкцию учителя, выпол

		нияучителеми/илиобучающимися2гр	няютупражнения

		уппы	
3. Включение изученного в систе	1. Выполнение специально-бего	1. Демонстрируют выполнение сп	1. Выполняют специально-бегов

музнаний	выхупражнений.2.Освоениетехникип	ециально-беговыхупражнений.2.Вып	ыеупражнения.2.Пробегаютэстафету(

	ередачи эстафетной палочки, выполн	олняют эстафетный бег с этапами до 30	4*30м)

	ение эстафетного бега	м	
4. Информация	Инструктаж о	Совместно с р	Самостоятел

о домашнем задании, о его выполнению	выполнении домашнего задания: упраж	одителем: упражняются в ходьбе враз	ьно упражняются в ходьбе в различном

	няться в ходьбе в различном темпе	личном темпе	темпе
5. Р	По	Оц	Оц

ефлексия (подведение итогов)	дведение итогов, оценка деятельност	енивают результат своей деятельнос	енивают результат своей деятельнос

	и обучающихся	ти с опорой на вопросы учителя	ти устно в виде упражнения «Плюс-мин

			ус-интересно»

Урок 68

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
М	Музык

атериально-техническое обеспечен	альное сопровождение, эстафетные палочки

ие	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Кроссовый бег до 500 м
Цель	выполнение специальных беговых упражнений, развитие интере

	са к кроссовой подготовке.
Задачи	Коррекционно-образовательные: закреплять технику бега на длинные дистанцииКоррекционно-развивающие: укреплять здоровье; способствоват

	ь развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно-воспитательные: воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
Эта	Содержание деятель

пы урока	ности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Орг	Прив	Дежурный сдае	

анизационный этап	етствие учителя. Проверка готовност	т рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	и к уроку: наличии спортивной формы и	

	обуви, освобожденных от занятия		
2. А	1. П	1. В	1. В

ктуализация знаний. Мотивация к уче	остроение в шеренгу. 2. Выполнение ком	ыполняют построение. 2. Выполняют ком	ыполняют построение 2. Смотрят образ

бной деятельности	плекса утренней гимнастики.	плекс утренней гимнастики ориентир	ец выполнения упражнения, слушают ин

		уясь на образец выполнения учителем	струкцию учителя, выполняют упражне

		и/или обучающимися 2 группы	ния
3. Включ	1. Выпол	1. Демон	1. Выпол

ение изученного в систему знаний	нение специально-беговых упражнен	стрируют выполнение специально-бе	няют специально-беговые упражнени

	ий.2.Закреплениетактикибеганадли	говыхупражнений.2.Бегуткроссnади	я.2.Бегуткросснадистанции0,5км

	нной дистанции	станции 0,3 км	
4. Информация о домаш	Инструктаж о выполн	Совместно с родител	Самостоятельно у пр

немзадании,оеговыполнению	ениидомашнегозадания:упражняться	ем:упражняютсявходьбевразличном	ажняютсявходьбевразличномтемпе

	в ходьбе в различном темпе	темпе	
5. Рефлекс	Подведен	Оцениваю	Оцениваю

ия (подведение итогов)	ие итогов, оценка деятельности обуча	т результат своей деятельности сопо	т результат своей деятельности устн

	ющихся	ройнавопросыучителя	оввидеупражнения«Плюс-минус-инт

			ересно»