



Министерство образования Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.  
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: [tu\\_internat5@63edu.ru](mailto:tu_internat5@63edu.ru)  
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора

О.А. Кольцова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): «Адаптивная физическая культура»

Класс: 5В

Учитель: Снежинская Олеся Анатольевна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (2), 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

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

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

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

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

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

	Итого	68
--	-------	----

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные результаты

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

#### Уровни достижения

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

#### Предметные результаты

##### *минимальный уровень*

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

##### *достаточный уровень*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

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

***Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):***

*Личностные учебные действия:*

На основе общих представлений и элементарных знаний на доступном уровне может:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

*Коммуникативные учебные действия:*

В ситуации взаимодействия, организованной учителем может:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач;

*Регулятивные учебные действия:*

При совместной, организованной взрослым деятельности способен:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

*Познавательные учебные действия:*

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

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

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

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Достаточный уровень
					Минимальный уровень	
<b>Легкая атлетика– 8 часов</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.	Просматривают презентацию «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	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг,	

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

			Подвижная игра для развития прыжковой выносливости		препятствия после показа учителя
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных

					положений
7	Техника бега с низкого старта	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p>
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию</p>

			Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС	смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС
<b>Спортивные игры – 10 часов</b>					
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры
10	Перемещение на площадке в	1	Выполнение основных перемещений на	Выполняют основные перемещения на площадке в	Выполняют основные перемещения на

	пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером)	площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе,	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют

			выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности		Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры

	игроков, предупреждение травматизма.		на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение

			шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	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 выполнения обучающимися более сильной группы	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя
18	Комбинации из основных элементов техники	1	Осваивают упражнения с набивными мячами:	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в	Выполняют упражнения с набивными мячами.

	перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	процессе учебной игры	Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
--	---	--	---	-----------------------	---

### Гимнастика - 14 часов

19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют 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	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
----	--	---	---	--	--

20	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	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 заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
22	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с

			скамейке	( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в

					равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной	1			

	перестановкой руки и ноги				
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составления и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом

			Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину		до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м
31	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о

			подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	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 передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.	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	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают

			Прохождение на лыжах отрезков на скорость	двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1			
37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
38	Одновременный бесшажный ход	1			
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности.	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными

	техники безопасности		при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	способами. Выполняют подъем «лесенкой»
40	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
41	Поворот махом на месте	1			
42	Одновременный двухшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным

			двухшажным ходом		двухшажным ходом по возможности
43		1			
44	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	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. Выполняют повороты на лыжах на месте	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
46	Прохождение на	1	Прохождение	Проходят дистанцию без учета	Проходят дистанцию

	лыжах за урок до 1 км		дистанции на лыжах за урок	времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	без учета времени 1 км
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах
<b>Спортивные игры- 8 часов</b>					
49-50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.  Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на	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 игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев

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

			<p>подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p>	<p>нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>
53	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>
54	<p>Настольный теннис. Правила соревнований.</p>	1	<p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по</p>

			рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.	кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.
55	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
56	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в

	настольный теннис		Концентрирование внимания во время игры.	Играют в одиночные игры( по возможности)	одиночные игры
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>					
58	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
59	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)

			(коридор 10 м)		
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечo с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечo с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечo с 4-6 шагов разбега
61	Прыжок в длину с полного разбега	1			
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 разa) за урок, на 60м – 3 разa. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 разa) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 разa) за урок, на 30м – 3 разa. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют

			длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
67	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)

			эстафетного бега		
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

## V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Урок 1

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

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

## Урок 2

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

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

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

### Урок 3

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

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

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

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

## Урок 5

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

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

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

## Урок 6

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

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

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

## Урок 7

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

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

Урок 8

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

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

## Урок 9

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

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

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

## Урок 10

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

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

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

## Урок 11

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

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

## Урок 12

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

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

### Урок 13

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

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

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

## Урок 14

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

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

Урок 15

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

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

Урок 16

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

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

## Урок 17

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

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

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

## Урок 18

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

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

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

## Урок 19

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

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

## Урок 20

Предмет	Адаптивная физическая культура
---------	--------------------------------

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

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

## Урок 21

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

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

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

## Урок 22

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

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

Урок 23

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

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

## Урок 24

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

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

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

## Урок 25

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

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

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

## Урок 26

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

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

## Урок 27

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5

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

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

## Урок 28

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

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

## Урок 29

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

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

### Урок 30

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

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

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

### Урок 31

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

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

## Урок 32

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-	Набивные мячи

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

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

### Урок 33

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

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

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

#### Урок 34

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

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

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

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

### Урок 36

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

обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		
Цель	совершенствование техники изученных лыжных ходов.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать умение прохождения отрезков на время от 200 до 300 м. Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости. Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. 2. Одевание лыжного инвентаря. 3. Прохождение на	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 3. Осваивают	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжный инвентарь. 3. Выполняют

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

### Урок 37

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Одновременный бесшажный ход
Цель	освоение техники передвижения бесшажным ходом.

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

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

### Урок 38

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

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

Урок 39

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		
Цель	формирование навыка спуска со склона, подъёма «лесенкой».		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать технике выполнения спуска со склона, подъёма «лесенкой».Коррекционно- развивающие: развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям и действиям сверстников.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения

3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Освоение названия способа подъема на лыжах.3.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3.Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3.Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

#### Урок 40

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

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

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

## Урок 41

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

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение в изученного в систему знаний	1. Освоение способа поворота на лыжах махом. 2. Демонстрация техники поворота махом на месте. 3. Выполнение поворота махом на лыжах. 4. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	1. Осваивают способ поворота на лыжах махом. 2. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. 3. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	1. Осваивают способ поворота на лыжах махом. 2. Выполняют поворот махом на лыжах. 3. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. 4. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
---------	--------------------------------

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

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

### Урок 43

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

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

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

#### Урок 44

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Повороты переступанием в движении
Цель	овладение навыками передвижения на лыжах, дальнейшее их совершенствование.
Задачи	Коррекционно-образовательные: учить постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе.Коррекционно-развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение в изученного в систему знаний	1. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. 2. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. 3. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя. 3. Выполняют повороты на лыжах на месте	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2. Одевают лыжный инвентарь. 3. Выполняют поворот переступанием вдвижении
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение поворота на лыжах на месте	Совместно с родителем выполняют повороты на лыжах на месте	Самостоятельно выполняют повороты на лыжах на месте
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 45

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Обучение правильному падению при прохождении спусков		
Цель	овладение техникой правильного падения при прохождении спусков		
Задачи	Коррекционно-образовательные: учить технике правильного падения при прохождении спусков.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье средствами физической культуры.Коррекционно-воспитательные: воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения

		выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение способа торможения на лыжах.2.Освоение техники падения на бок	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Выполняют спуски в средней стойке	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в способах торможения на лыжах	Совместно с родителем упражняются в способах торможения на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в способах торможения на лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

## Урок 46

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

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

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учителя	деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»
---------------------	--------------------------	--	---

## Урок 47

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		
Цель	овладение навыками прохождения на лыжах за урок до 1 км.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок до 1 км.Коррекционно-развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Построение в шеренгу с лыжами	1. Выполняют построение с	1. Выполняют построение с

знаний.Мотивация к учебной деятельности	у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

## Урок 48

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

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		
Цель	формирование личности учащегося на основе физической деятельности.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Пятнашки простые», «Самый меткий», повторить игру «Пустое место».Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	1. Играют в игры на лыжах( по возможности)	1. Играют в игры на лыжах
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря

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

### Урок49

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, презентация, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		
Цель	изучение видов и правил закаливания организма		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить закаливанию организма.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса

деятельности	гимнастики	зрительный образец и подсказки учителя	утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
4. Первичное закрепление материала	1.Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. 2.Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. 3.Подвижная игра на внимание	1.Выполняют построение с помощью педагога.2.Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.3.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.2. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой3.Осваивают правила игры
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил закаливания организма	Совместно с родителем повторяют правила закаливания организма	Самостоятельно повторяют правила закаливания организма
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

### Урок 50

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

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

	нарушениях правил игры.2. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	учителем.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	игры.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил игры в волейбол	Совместно с родителем повторяют правила игры в волейбол	Самостоятельно повторяют правила игры в волейбол
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

## Урок 51

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения
Цель	обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху.
Задачи	Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола.

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличие спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Ознакомление с основными стойками волейболиста. 2. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. 3. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 4. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. 2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. 4. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. 2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. 3. Выполняют перемещения на площадке. 4. Осваивают и используют игровые умения
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе

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

## Урок 52

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Нижняя прямая подача		
Цель	создание условий для обучения техники нижней подачи мяча.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать технике нижней прямой подачи.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности, быстроту перемещений, развитие ориентировки в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Определение способов подачи мяча в волейболе. 2. Освоение техники нижней прямой подачи. 3. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. 4. Демонстрация техники нижней прямой подачи. 5. Выполнение нижней прямой подачи	1. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. 2. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 3. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. 4. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. 5. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	1. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. 2. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 3. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. 4. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. 5. Выполнение нижней прямой подачи
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 53

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

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

#### Урок54

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Теннисные ракетки, теннисные мячики, презентация, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Настольный теннис. Правила соревнований
Цель	формирование представления о понятии «чувство мяча» и способах его определения и развития.
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться с определением «чувство мяча».Коррекционно-развивающие: развивать реакцию и ловкость (непредсказуемость отскока и полета мяча).Коррекционно-воспитательные: воспитывать чувство ответственности за порученное задание.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Открытие «нового» знания	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план
4. Первичное закрепление материала	1. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. 2. Ознакомление с основной стойкой теннисиста. 3. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 4. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой	1. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. 2. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. 3. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 4. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности	1. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. 2. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. 3. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. 4. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки

5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	Совместно с родителем выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Самостоятельно выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

## Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		
Цель	формирование представления о технике отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений. 2. Дифференцирование разновидностей ударов	1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. 2. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. 2. Дифференцируют разновидности ударов
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

## Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура
---------	--------------------------------

Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		
Цель	формирование представления о технике короткой и длинной подачи мяча.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучать технику короткой и длинной подачи мяча.Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему	1.Определение названия подачи. 2.Выполнение	1. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по	1.Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу

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

#### Урок 57

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, видеоматериал, теннисные ракетки, теннисные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис
Цель	формирование представления о правилах соревнования по настольному теннису.
Задачи	Коррекционно-образовательные: изучать правила соревнования по настольному теннису. Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: быстроту реакций, координацию движений, ловкость и глазомер. Коррекционно-воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.
Этапы урока	Содержание деятельности

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

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на короткую дистанцию		
Цель	изучение техники бега на короткие дистанции и научиться применять их на практике.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в	1.Выполнение ходьбы группами наперегонки.2.Выполнение	1. Выполняют ходьбу группами наперегонки. 2.Выполняют	1. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной

систему знаний	перепрыгивания через набивные мячи.3.Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).3.Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	передачей эстафетной палочки.2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).3.Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Совместно с родителем: выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Самостоятельно выполняют перепрыгивания через набивные мячи
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

## Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Бег на среднюю дистанцию (300 м)

Цель	изучение техники бега на среднюю дистанцию.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.2.Выполнение бега на среднююдистанцию.3.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	1.Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега на среднюю дистанцию	Совместно с родителем: выполняют бег на среднюю дистанцию	Самостоятельно выполняют бег на среднюю дистанцию

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

## Урок 60

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

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

## Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка

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

	с 4-6 шагов разбега		
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Самостоятельно выполняют бег с ускорением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

## Урок 62

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность
Цель	совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники метания набивного мяча.
Задачи	Коррекционно-образовательные: закреплять понятия двигательных действий.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно-воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Этапы урока	Содержание деятельности

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

## Урок 63

Предмет	Адаптивная физическая культура
---------	--------------------------------

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

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

#### Урок 64

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м
Цель	освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством

	развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. 3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча

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

## Урок 65

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

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

## Урок 66

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

техническое 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 учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание	1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого	1. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание

	мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	мяча на дальность с места (коридор 10 м)	малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

#### Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Эстафета 4*30 м
Цель	совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности.

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение специально-беговых упражнений. 2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега	1. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. 2. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	1. Выполняют специально-беговые упражнения. 2. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Кроссовый бег до 500 м		
Цель	выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику бега на длинные дистанции Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости. Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение. 2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение	1. Выполнение специально-беговых	1. Демонстрируют выполнение	1. Выполняют специально-

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