Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Специальная коррекционная общеобразовательная школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании ШМО Протокол №_1_ «_31_»_08_ 2026г Руководитель ШМО _____/_____	Зам директора по УР _____/ Н.Г.Шамурина «_31_»_08_ 2026г	Директор МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ» _____/ О.В.Новикова «_31_»_08_ 2026г.

Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
6 «А», 6 «Б» класс
2026 - 2027год

Разработал и реализует
рабочую программу:
учитель
Хохлова Анастасия
Андреевна

2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», редакция от 25.04.2026 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (вступает в силу с 01.09.2026).
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, коррекционных занятий и занятий внеурочной деятельности в МАОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ» (рассмотрено на Педагогическом совете, Протокол № 9 от 17.02.2025, утверждено Приказом № 49 от 18.02.2025).

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

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

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

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

– формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;

– совершенствование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений подбирать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствования умений передвигаться на лыжах;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

– развитие и совершенствование волевой сферы;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Воспитательный компонент рабочей программы по адаптивной физической культуре включает следующие направления:

Формирование нравственных качеств и свойств личности — в процессе совместной двигательной деятельности у обучающихся развивают умение взаимодействовать со сверстниками и педагогами, проявлять уважение, поддержку и готовность к сотрудничеству.

Воспитание волевых качеств - через преодоление физических трудностей (выполнение упражнений на равновесие, прыжки, метание, передвижение на лыжах и др.) у школьников формируют

целеустремлённость, настойчивость, самоконтроль и способность доводить начатое до конца.

Развитие способности к объективной самооценке - обучающихся учат адекватно оценивать свои физические возможности, замечать собственные успехи и зоны роста, что способствует укреплению уверенности в себе и снижению тревожности.

Привитие ценности здорового образа жизни - посредством регулярных занятий и обсуждения важности физической активности у подростков формируют устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физкультурой и выбору здоровых привычек.

Содействие социальной адаптации - двигательная деятельность выступает инструментом интеграции в коллектив, освоения социально приемлемых способов поведения и применения полученных умений в повседневной жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с предыдущими годами обучения в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 6 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 6 классе.

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

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

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

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

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

Уровни достижения
предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

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

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

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

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

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

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

достаточный уровень

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

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

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

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

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

• испытывает чувство гордости за свою страну;

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

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

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

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

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

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

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

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.
К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.
В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии

учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Обучащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе.	1	Беседа о правилах соблюдения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба в различном темпе, выполнение упражнений в ходьбе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.
2	Продолжительная ходьба (10-15 мин) в различном темпе.	1	Беседа на тему «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Определение оптимального двигательного режима для своего возраста. Выполнение ходьбы в различном темпе (сохраняя правильное положение тела в движении).	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя. Выполняют продолжительную ходьбу (10 мин). Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя, рассказывают о значении ходьбы. Выполняют продолжительную ходьбу

			Метание мяча в цель. Выполнение прыжков через скакалку.	скакалку на месте.	(15 мин) в различном темпе. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте.
3	Бег в равномерном темпе (до 5 мин)	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин). Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность (из-за головы через плечо).	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см (с помощью учителя). Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо с места).	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают на препятствие высотой 50 см, спрыгивают с него. Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо) с 4-6 шагов разбега.
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их	Осваивают беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (1 раз).	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до

			выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность.	Выполняют метание мяча на дальность (с места).	30 м (2-3 раза). Выполняют метание мяча на дальность.
6	Метание набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м (с низкого старта)	1	Выполнение беговых упражнений. Освоение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-).
8	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя).

			среднюю дистанцию, правильно распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры					
9	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, предупреждение травматизма	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилам игры, знакомство с правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра (броски и передача мяча).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Знакомятся с правилами игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, рассказывают о правилах безопасности при участии в спортивных играх. Осваивают правила игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди (в парах с продвижением вперед)	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведения меча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди (с шагом навстречу друг другу).	Выполняют стойку баскетболиста (после показа и инструкции учителя). Выполняют ведение мяча в движении (ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы). Выполняют остановки по сигналу	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,

			Совершенствуют ловлю мяча двумя руками (с последующим ведением и остановкой). Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (по показу учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.	передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (по показу учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя).
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой

			снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках (в движении).	двумя руками с низу и от груди с места (по инструкции учителя), ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.	в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места (по инструкции учителя).
13	Основные элементы техники перемещения по баскетбольной площадке Учебная игра (по упрощенным правилам).	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
14	Волейбол. Правила игры, судейство, наказания за нарушение правил игры	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Освоение простейших правил игры в волейбол, знакомство с правилами судейства, наказания при нарушении правил игры. Выполнение упражнений	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Рассказывают о пользе закаливания. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей

			на развитие мышц кистей рук и пальцев.		рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков на площадке. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют основную стойку волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют основную стойку волейболиста (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Тренируют передачи мяча сверху и снизу. Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах.
16	Нижняя прямая подача в волейболе	1	Способы подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по инструкции и показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи.

17-18	Прыжки в волейболе. Учебная игра в волейбол	2	Прыжки с места. Прыжки с разбега в высоту и длину (2-3 серии прыжков). Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Переход игроков на площадке при игре в волейбол. Выполнение игровых действий.	Выполняют прыжки (с помощью учителя) Выполняют переход по площадке (под контролем и по инструкции учителя). Принимают участие в учебной игре.	Выполняют прыжки на площадке и у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.
Гимнастика					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два (на месте). Тренировочные упражнения: сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1	Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение

	Упражнения на равновесие		одной, двух ногах. Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	колонны по одному в колонну по два (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, произвольным способом).	из колонны по одному в колонну по два (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (с различными положениями рук). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге, произвольным способом).
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления (под контролем и с помощью учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге, произвольным

					способом).
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя).
24	Упражнения с элементами единоборств	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств (3-5 упражнений). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др. (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие (под контролем учителя, а при необходимости с помощью учителя).	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке (под контролем учителя)
26 -	Опорный прыжок	2	Выполнение прыжков через козла, коня.	Выполняют наскок в стойку на коленях на коня, козла.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через

27			Преодоление нескольких препятствий различными способами.	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя.	козла, коня (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий.
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей (общим весом до 7-8 кг). Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.	Переносят 1- 2 набивных мяча (общим весом до 5-6 кг). Выполняют наскок на козла, коня в стойку на коленях. Переносят гимнастического коня, козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча (общим весом до 7-8 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой (по показу и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя, с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
31-	Упражнения для развития	2	Выполнение построения в	Выполняют построение в колонну	Выполняют построение в

32	пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	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.	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.
Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Принимают участие в беседе по технике безопасности. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем.. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.

34-35	Одновременный двухшажный ход.	2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются попеременным двухшажным ходом.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются попеременным двухшажным ходом. .
36-37	Поворот махом на месте	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
38-39	Комбинированное торможение лыжами и палками	2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.

40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуск в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41-42	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43-44.	Передвижение в быстром темпе по кругу (100-150 м)	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение в быстром темпе по кругу.	Выполняют поворот махом на месте (по инструкции и показу учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).	Выполняют поворот махом на месте. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок. Подвижные игры на лыжах.	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок»,	1	Совершенствование техники передвижения на	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.

	«Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		лыжах.		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	2	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию (без учета времени) до 1 км.	Проходят дистанцию (без учета времени0 1,5 км.
Спортивные игры					
49	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение приема и передачи мяча	Принимают участие в беседе отвечают на вопросы учителя. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.	Принимают участие в беседе, рассказывают правила техники безопасности при участии в спортивных играх. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.
50	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. Дифференцируют разновидности подач (с помощью учителя).	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста.	Осваивают стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.	Принимают правильную стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрирование	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию.	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы

			внимания во время игры.	Играют в одиночную игру.	учителя по содержанию. Играют в одиночную игру.
53	Волейбол. Нижняя прямая подача.		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи. Осваивают технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя и по показу учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи. Принимают правильную стойку во время нижней прямой подачи. Выполняют нижнюю прямую подачу (по инструкции учителя).
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.
55	Прием и передача мяча сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков за урок). Выполняют переход по площадке,	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке.

			Выполнение игровых действий.	играют в учебную игру (под контролем и с помощью учителя).	Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
57	Бег на скорость (до 60 м)	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивании через набивные мячи. Бег с высокого старта. Метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Метают мяч в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Бега на среднюю дистанцию. Метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
59-60	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Метают на дальность из-за	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Метают на дальность из-

			Прыжок в длину с полного разбега Метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг.
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м – (3 раза). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
64-65	Ходьба на личном тескорость 15-20 мин. в размпе с изменением шага.	2	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-	Эстафета 4*60 м.	2	Выполнение беговых	Демонстрируют выполнение	Выполняют беговые

67			упражнений. Техника передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	беговых упражнений. Тренируются передавать эстафетную палочку. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	упражнения. Тренируются передавать эстафетную палочку. Участвуют в эстафете (4*60 м).
68	Кросс (дистанция -2000 м)	15001	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанцию 1500 м.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 2000 м.

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, мячи для метания		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		
Цель	Закрепление правил поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить с основными требованиями к уроку по адаптивной физической культуре, закрепить построение парами, учить технически правильно преодолевать препятствия.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: развивать навыки сотрудничества и самостоятельности при выполнении заданий		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Приветствие	Строятся в шеренгу. Дежурный сдает рапорт. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	Присаживаются на гимнастическую скамейку. Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя	Самостоятельно находят себе место на скамейке. Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя

3. Открытие новых знаний	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.Выполняют ходьбу с заданиями
4. Первичное закрепление материала	Преодоление полосы препятствий	Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см)	Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см)
5. Включение в систему знаний и повторение	Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить общие правила по технике безопасности и санитарно-гигиенические требования (карточка)	Совместно с родителем выполняют домашнее задание	Самостоятельно выполняют домашнее задание
7. 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 2

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры
Тип урока	Урок открытия новых знаний

Тема	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе		
Цель	Совершенствование техники ходьбы		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить метание мяча в вертикальную цель, учить выполнять ходьбу в различном темп, продолжить обучение прыжкам через скакалку.Коррекционно- развивающие: развивать чувство ритма, ловкость, координационные способности, умение согласовывать движения в ходьбе.Коррекционно- воспитательные: воспитывать сотрудничество, мотивы здорового образа жизни, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»
3. Открытие новых знаний	Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении	Идут продолжительной ходьбой 10 мин	Идут продолжительной ходьбой 15 мин
4. Первичное закрепление материала	Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель

5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ходьба на носках, на пятках	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 3

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Бег в равномерном темпе до 5 мин
Цель	Развитие скоростно- силовой выносливости
Задачи	Коррекционно- образовательные: продолжить обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», разучить прыжковые упражнения, закрепление ходьбы с выполнением заданий.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать сотрудничество, мотивы здорового образа жизни, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы с заданиями	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу с заданиями	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют ходьбу с заданиями
3. Открытие новых знаний	Выполнение прыжковых упражнений	Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин	Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин
4. Первичное закрепление материала	Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360° - 18р (м), 15р (д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,6 (д) раз с поворотом на 90°	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения	Называют три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предлагают одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке

Урок 4

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см		
Цель	**Содействие формированию правильной осанки, координации движений и укреплению всех мышечных групп**		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику запрыгивания на препятствия, повторить беговые упражнения, закреплять навык метания мяча одной рукой через плечо.Коррекционно-развивающие: развивать прыгучесть, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, уверенность в своих силах		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют беговые упражнения на коротком отрезке	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют беговые упражнения на коротком отрезке
3. Открытие новых знаний	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м

4. Первичное закрепление материала	Выполнение запрыгивания на препятствие	Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд

Урок 5

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, секундомер
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения
Цель	Развитие умений и навыков выполнять упражнения в соревновательной форме
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать умение бежать с низкого старта, самостоятельно выполнять специальные беговые упражнения, закреплять навык метания малого мяча.Коррекционно-развивающие: развивать быстроту.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям

	физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего заданияВыполняют 2-3 упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют беговые упражнения
3. Открытие новых знаний	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.
4. Первичное закрепление материала	Выполнение запрыгивания на препятствие	Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо на дальность	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд

Урок 6

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову		
Цель	Развитие двигательных качеств посредством метания набивного мяча		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча, повторить беговые упражнения, закрепить технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, координацию.Коррекционно-воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения
3. Открытие новых знаний	Выполнение беговых упражнений	Выполняют специально-беговые упражнения	Выполняют специально-беговые упражнения
4. Первичное закрепление	Выполнение бега 60 м с ускорением	Выполняют бег на отрезке	Бегут 60 м с ускорением и на

материала	и на время.	с ускорением 40 м.	время.
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Бросают набивной мяч из положения сидя (весом 1 кг)	Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,6 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 7

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта
Цель	Развитие двигательных качеств посредством бега на короткую дистанцию
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику низкого старта, повторить специально-беговые упражнения, закрепить броски набивного мяча.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества — быстроту, координацию.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Выполняют бег на отрезке с ускорением 40 м.	Бегут 60 м с ускорением и на время.
4. Первичное закрепление материала	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Бросают набивной мяч из положения сидя (весом 1 кг)	Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 8

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6

Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Бег на средние дистанции (300 м)		
Цель	Развитие скоростной выносливости		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на среднюю дистанцию, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции	Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение)	Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)
4. Первичное закрепление материала	Метание мяча на дальность	Метают мяча на дальность	Метают мяча на дальность
5. Информация о	Инструктаж о выполнении	Выполняют двигательное	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнению	домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 9

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.		
Цель	Создание представления о занятиях баскетболом, обеспечение предупреждение травматизма во время занятий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: освоить технику выполнения стойки игрока в баскетболе, познакомить с простейшими правилами игры, разучить подвижную игру.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость и координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Беседа по технике безопасности, 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)	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают правила игры
3. Открытие новых знаний	Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры	Слушают простейших правилами игры	Слушают простейших правилами игры
4. Первичное закрепление материала	Подвижная игра с бросками и передачей мяча	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 10

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток

Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
Цель	Создание представления о технике выполнения стойки и перемещений в баскетболе, обеспечение предупреждение травматизма во время занятий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения стойки, познакомить с перемещениями игрока в баскетболе.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движенийКоррекционно-воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Совершенствование стойки баскетболиста	Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют стойку баскетболиста
3. Открытие новых знаний	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. 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	Выполняют ведение мяча в движении. 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)

		учителя).	
4. Первичное закрепление материала	Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 11

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Ведение мяча с обводкой препятствий
Цель	Освоение техники ведения мяча, закрепление стойки и перемещение игрока
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения стойки и перемещений игрока, ведения мяча в баскетболеКоррекционно- развивающие: развивать ловкостьКоррекционно- воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
3. Открытие новых знаний	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
4. Первичное закрепление материала	Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников	Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

	пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)		
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 12

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток		
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	Освоение основных элементов баскетбола		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику остановок, перемещений игрока, передач и ведения мяча в баскетболеКоррекционно- развивающие: развивать общую моторикуКоррекционно-воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация	Организация проверки	Демонстрируют выполнение	Демонстрируют выполнение

знаний.Мотивация к учебной деятельности	домашнего задания.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом	домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом	домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом
3. Открытие новых знаний	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении	Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	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
4. Первичное закрепление материала	Эстафеты с элементами баскетбола	Участвуют в эстафете	Выполняют эстафету с элементами баскетбола
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа набедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 13

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток

техническое обеспечение			
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	Освоение основных элементов техники перемещений и владения мячом		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться с комбинацией основных элементов техники перемещений и владении мячомКоррекционно- развивающие: развивать координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом
3. Открытие новых знаний	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо	Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо	Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо
4. Первичное	Учебная игра по упрощенным	Участвуют в игре баскетбол по	Играют в баскетбол по

закрепление материала	правилам	упрощенным правилам	упрощенным правилам
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 14

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство		
Цель	Создание представлений о волейболе		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомить с простейшими правилами игры в волейболе, закрепление приемов владения мячом в игре пионербол.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость и координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
3. Открытие новых знаний	Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	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)	Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
4. Первичное закрепление материала	Учебная игра в пионербол	Участвуют в игре по упрощенным правилам	Играют в пионербол
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бёдрах, не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 15

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
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	Ознакомление с элементами волейбола		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться с элементами игры в волейболе: стойка, передача мяча сверху, снизу, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движенийКоррекционно- воспитательные: формировать сознательную дисциплину при выполнении заданий игровой направленности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Совершенствование основной стойки волейболиста.Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися на образец выполнения обучающимися более сильной	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.

		группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности	
3. Открытие новых знаний	Перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
4. Первичное закрепление материала	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Участвуют в игре по упрощенным правилам	Играют в пионербол
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 16

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток
Тип урока	Урок открытия новых знаний

Тема	Нижняя прямая подача		
Цель	Создание представлений о технике нижней прямой подачи		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться с техникой нижней прямой подачи в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движенийКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещения на площадке передачу мяча двумя руками у стены	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах
3. Открытие новых знаний	Определение способов подачи мяча в волейболе.Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

4. Первичное закрепление материала	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Участвуют в игре по упрощенным правилам	Играют в пионербол
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 17

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Маты, 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	Укрепление костно- двигательного аппарата ног и туловища.
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить нижнюю прямую подачу в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, тренировать глазомерКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок), приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещения на площадке, прыжки с места, передачу мяча двумя руками у стены	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполняют прыжки с места и с шага в высоту и длину, выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах
3. Включение изученного в систему знаний	Определение способов подачи мяча в волейболе.Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе	Выполняют перемещения на площадке.Выполнение нижней прямой подачи
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают и используют игровые умения в учебной игре
5. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

его выполнению	приседа 7-10 раз		
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 18

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Маты, 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	Укрепление костно- двигательного аппарата ног и туловища.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить нижнюю прямую подачу в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, тренировать глазомерКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок), приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещения на площадке, прыжки с места, передачу мяча двумя руками у стены	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполняют прыжки с места и с шага в высоту и длину, выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах
3. Включение изученного в систему знаний	Определение способов подачи мяча в волейболе.Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Выполняют перемещения на площадке.Выполнение нижней прямой подачи
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Осваивают игровые умения в учебной игре	Осваивают и используют игровые умения в учебной игре
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 7-10 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

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

Урок 19

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Скакалки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте		
Цель	**Формирование навыков правильной осанки, развитие глазомера, равновесия, ловкости, ориентировки в пространстве**		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить нижнюю прямую подачу в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать чувство ритма, ориентировку в пространствеКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация	Организация проверки домашнего	Демонстрируют выполнение	Демонстрируют выполнение

знаний.Мотивация к учебной деятельности	задания.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте	домашнего задания.Выполняют строевые действия под щадящий счёт	домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.Выполнение упражнений со скакалкой	Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой	Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах вращая скакалку вперед, назад
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 20

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Скакалки, фишки

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		
Цель	Совершенствование строевых упражнений		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений, устойчивость вестибулярных реакций, проприоцептивную чувствительность рук и ногКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение строевых действий в колонне.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук	Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка»	Выполняют двигательное упражнение	Выполняют его с закрытыми глазами
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки	Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки

Урок 21

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Фишки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения на преодоление сопротивления		
Цель	Развитие силы		
Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный	Построение в шеренгу по	Строятся в шеренгу под	Находят свое место в строю.Сдают

этап	росту.Приветствие.Сдача рапорта	контролем учителя	рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение строевых действий и команд.Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге	Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка»	Выполняют двигательное упражнение	Выполняют его с закрытыми глазами
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке

Урок 22

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, скакалки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		
Цель	Развитие ориентировки в пространстве		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия и приемы на месте и в движении,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».Построение парами.Выполнение упражнений на	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют

	преодоление сопротивления	группы.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	упражнений на преодоление сопротивления
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение приседания	Выполняют двигательное упражнение 8 (д), 10(м)	Выполняют упражнения 2-3 серии 10-12 раз
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»**

Урок 23

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног
Цель	Развитие двигательных качеств

Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Преодоление полосы препятствий	Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя	Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений

6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»**

Урок 24

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с сопротивлением		
Цель	Развитие двигательных качеств		
Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация	Организация проверки домашнего	Демонстрируют выполнение	Демонстрируют выполнение

знаний.Мотивация к учебной деятельности	задания.Выполнение строевых действий	домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Выполнение упражнений с элементами единоборств на полу	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Преодоление полосы препятствий	Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя	Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»**

Урок 25

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6

Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с гимнастическими палками		
Цель	Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: разучить упражнения, формирующие правильную осанку, закрепить знания о влиянии неправильной осанки на здоровье человека.· Коррекционно-развивающие: укрепление мышечного корсета, улучшение нервно-мышечной координации· Коррекционно- воспитательные: формировать коммуникативные навыки		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Согласование движения палки с движениями туловища, ног	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой
4. Применение знаний и	Составление и выполнение	Выполняют доступные упражнения	Составляют и

умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	комбинации на скамейке	на равновесие	демонстрируют комбинацию на скамейке
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя	Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»**

Урок 26

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Опорный прыжок
Цель	Формирование двигательных навыков
Задачи	· Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла· Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость, прививать

	внимательность при выполнении задания		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Преодоление нескольких препятствий различными способами	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Преодолевают несколько препятствий
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности по вопросам учителя	деятельности самостоятельно

Урок 27

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Опорный прыжок		
Цель	Формирование двигательных навыков		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла· Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость, прививать внимательность при выполнении задания		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к	Организация проверки домашнего задания.Выполнение	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют

учебной деятельности	строевых действий	строевые действия переступанием	строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Преодоление нескольких препятствий различными способами	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Преодолевают несколько препятствий
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 28

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, конь, маты

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения для формирования правильной осанки		
Цель	Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: повторить упражнения, формирующие правильную осанку· Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно-воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м	Выполняют упражнений для формирования правильной осанки меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях	Выполняют упражнения для формирования правильной.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Переносят набивные мячи 1-2 мячей до 3-4 кг	Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 29

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, конь, маты		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения со скакалками		
Цель	Укрепление голеностопных суставов, мышц ног, кистей рук		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, закрепить технику выполнения опорного прыжка· Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, тренировка вестибулярного аппарата· Коррекционно- воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м	Выполняют упражнений со скакалкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях	Выполняют упражнения со скакалкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Переносят набивные мячи 1-2 мячей до 3-4 кг	Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 30

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Гантели, конь, козёл, маты		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с гантелями		
Цель	Развитие силовой выносливости		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений с гантелями, совершенствовать технику выполнения опорного прыжка· Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества, тренировка вестибулярного аппарата· Коррекционно-воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м	Выполняют упражнений с гантелями меньшее количество раз	Выполняют упражнения с гантелями
4. Применение знаний и умений в новой	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня

ситуации.Контроль усвоения знаний			в ширину с помощью учителя
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 31

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений		
Цель	Развитие и коррекция двигательных функций		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: восполнить дефицит двигательной активности с учётом конкретного дефекта.· Коррекционно- развивающие: **дифференцировать пространственные параметры движения**· Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Построение в шеренгу. Приветствие	Строятся под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя	Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние	Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам)	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки	Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения	Повторить за родителем 1-2 упражнения	Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки

Урок 32

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений		
Цель	Развитие и коррекция двигательных функций		
Задачи	· Коррекционно- образовательные: восполнить дефицит двигательной активности с учётом конкретного дефекта.· Коррекционно- развивающие: **дифференцировать пространственные параметры движения**· Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу. Приветствие	Строятся под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя	Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние	Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам)	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное

			расстояние
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки	Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения	Повторить за родителем 1-2 упражнения	Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки

Урок 33

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Одновременный бесшажный ход		
Цель	Освоение техники передвижения на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно-воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Организация проверки домашнего задания	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Демонстрируют готовность к уроку	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя.Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах.Выполнение строевых действий с лыжами.Передвижение	Выполняют строевые действия с лыжами.Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.Смотрят показ с объяснением техники	Выполняют строевые действия с лыжами.Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.Смотрят показ с объяснением техники

	скользящим шагом по лыжне.Освоение техники одновременного бесшажного хода	одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 34

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Одновременный двухшажный ход

Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные:освоение техники передвижения одновременным двухшажным ходом, закрепить технику одновременного бесшажного ходаКоррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливостиКоррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах	Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами	Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами
3. Включение изученного в систему знаний	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.Передвижение одновременным бесшажным ходом.Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста	Отвечают на 2-3 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 35

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Одновременный двухшажный ход		
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные: освоение техники передвижения одновременным двухшажным ходом, закрепить технику одновременного бесшажного ходаКоррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливостиКоррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах	Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами	Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами
3. Включение изученного в систему знаний	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.Передвижение одновременным бесшажным ходом.Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста	Отвечают на 2-3 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 36

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Поворот махом на месте		
Цель	Освоение техники выполнения способов поворота на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах
3. Включение изученного в систему знаний	Закрепление изученных способов передвижения на лыжах.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4. Применение знаний и	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с	Очищают инвентарь от

умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний		помощью	снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам поворотов на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 37

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Поворот махом на месте
Цель	Освоение техники выполнения способов поворота на лыжах
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах
3. Включение изученного в систему знаний	Закрепление изученных способов передвижения на лыжах.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам поворотов на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 38

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Комбинированное торможение лыжами и палками		
Цель	Освоение техники комбинированного торможения лыжами и палками		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику комбинированного торможения , закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона
3. Включение изученного в систему	Демонстрация техники комбинированного	Смотрят показ с объяснением.Осваивают технику	Смотрят показ с объяснение техники выполнения

знаний	торможения. Освоение способа торможения на лыжах	торможения после инструкции и неоднократного показа учителем, ориентируясь на образецвыполнения обучающимися из 2 группы	торможения.Осваивают технику торможения.Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются на лыжах изученными способами	Передвигаются на лыжах изученными способами
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 39

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Комбинированное торможение лыжами и палками

Цель	Освоение техники комбинированного торможения лыжами и палками		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику комбинированного торможения , закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона
3. Включение изученного в систему знаний	Демонстрация техники комбинированного торможения. Освоение способа торможения на лыжах	Смотрят показ с объяснением.Осваивают технику торможения после инструкции и неоднократного показа учителем, ориентируясь на образецвыполнения обучающимися из 2 группы	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.Осваивают технику торможения.Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются на лыжах изученными способами	Передвигаются на лыжах изученными способами

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 40

Предмет	Адаптивная физическая культура	
Класс	6	
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	
Тема	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
Цель	Закрепление техники спусков со склона, подъёмов на лыжах	
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона
3. Включение изученного в систему знаний	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема.Обучение правильному падению при прохождении спусков	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.Осваивают технику правильного падения при прохождении спусков (по возможности)	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.Осваивают технику правильного падения при прохождении спусков
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 41

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпе		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированное торможение на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками
3. Включение изученного в систему знаний	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м

4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпе
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированное торможение на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками
3. Включение изученного в систему знаний	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 43

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м		
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания	Отвечают на вопросы учителя по тесту	Отвечают на вопросы учителя по тесту
3. Включение изученного в систему знаний	Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона

4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют спуск со склона в высокой стойке	Выполняют спуск со склона в средней стойке
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 44

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания	Отвечают на вопросы учителя по тесту	Отвечают на вопросы учителя по тесту
3. Включение изученного в систему знаний	Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют спуск со склона в высокой стойке	Выполняют спуск со склона в средней стойке
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 45

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

4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 46

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость,Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время проведения игр	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр
3. Включение изученного в систему знаний	Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности	Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности)	Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 47

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км		
Цель	Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований
3. Включение изученного в систему знаний	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 500 м	Проходят дистанцию 1,5 км без учета времени

4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований	Отвечают на 2-3 вопроса теста	Проходят тестирование
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 48

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км
Цель	Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований
3. Включение изученного в систему знаний	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 500 м	Проходят дистанцию 1,5 км без учета времени
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Уход за инвентарем	Очищают инвентарь от снега с помощью	Очищают инвентарь от снега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований	Отвечают на 2-3 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 49

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		
Цель	Формирование навыка владения мячом в настольном теннисе		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться с техникой отбивания мяча ракеткой, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
3. Открытие новых знаний	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки,	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой

	передвижение, выполнение ударов со стандартных положений		
4. Первичное закрепление материала	Выполнение игровых заданий с теннисным мячом	Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Дифференцируют разновидности ударов
5. Включение в систему знаний и повторение	Учебная игра в настольный теннис	Участвуют в игре	Играют в учебную игру
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 50

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча
Цель	Формирование навыка владения мячом в настольном теннисе

Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомиться со стойкой теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно-развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега.Выполнение комплекса упражнений в движении	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы.Выполняют 3-4 упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя.Выполняют упражнения по показу учителя
3. Открытие новых знаний	Определение названия подачи	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча
4. Первичное закрепление материала	Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Дифференцируют разновидности подач
5. Включение в систему знаний и повторение	Учебная игра в настольный теннис	Участвуют в игре	Играют в учебную игру
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах, не	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

	отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)		
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 51

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		
Цель	Формирование навыка владения мячом в настольном теннисе		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить стойку теннисиста, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация	Организация проверки	Демонстрируют выполнение	Демонстрируют выполнение

знаний.Мотивация к учебной деятельности	домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега.Выполнение комплекса упражнений в движении	домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы.Выполняют 3-4 упражнения	домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя.Выполняют упражнения по показу учителя
3. Открытие новых знаний	Повторение техники отбивания мяча	Выполняют отбивание мяча (по возможности)	Выполняют отбивание мяча
4. Первичное закрепление материала	Выполнение правильной стойки теннисиста	Осваивают стойку теннисиста	Принимают правильную стойку теннисиста
5. Включение в систему знаний и повторение	Учебная игра в настольный теннис	Участвуют в игре	Играют в учебную игру
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 52

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
Цель	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить стойку теннисиста, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Рассматривают видеоматериал по теме.«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису»
3. Включение изученного в систему знаний	Жеребьевка на игру	Формирование пар для игры с помощью педагога	Распределение по результатам жеребьевки
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Одиночная играКонцентрирование внимания во время игры	Играют в одиночные игры(по возможности)	Играют в одиночные игры

4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 53

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Волейбол. Нижняя прямая подача		
Цель	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомить с техникой нижней прямой подачи, повторить стойку волейболиста, закрепить навыки владения мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт

	рапорта		
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега.Выполнение комплекса упражнений в движении	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы.Выполняют 3-4 упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя.Выполняют упражнения по показу учителя
3. Открытие новых знаний	Совершенствование техники нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя
4. Первичное закрепление материала	Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи	Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.обучающимися из более сильной группы	Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют нижнюю прямую подачу по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения	Выполняют нижнюю прямую подачу
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 54

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений		
Цель	Ознакомление с техникой передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомить техникой передачи мяча сверху и снизу двумя руками, повторить стойку волейболиста, закрепить навыки владения мячомКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя
3. Открытие новых знаний	Выполнение комплекса упражнений в движении	Выполняют 3-4 упражнения	Выполняют упражнения по показу учителя

4. Первичное закрепление материала	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют нижнюю прямую подачу по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения	Выполняют нижнюю прямую подачу
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу
Цель	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча над собой сверху и снизу
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомить техникой передачи мяча сверху и снизу двумя руками, повторить стойку волейболиста, закрепить навыки владения мячомКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: формировать интерес к

	занятиям физической культурой, чувства ответственности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя
3. Открытие новых знаний	Выполнение комплекса упражнений в движении	Выполняют 3-4 упражнения	Выполняют упражнения по показу учителя
4. Первичное закрепление материала	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение нижней прямой подачи	Выполняют нижнюю прямую подачу по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения	Выполняют нижнюю прямую подачу
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
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	Освоение техники владения мячом в игре волейбол		
Задачи	Коррекционно- образовательные: познакомить техникой передачи мяча сверху и снизу двумя руками, повторить стойку волейболиста, закрепить навыки владения мячом в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно-воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение ходьбы и бега	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу и бег по инструкции учителя
3. Открытие новых	Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения	Выполняют упражнения по

знаний	упражнений в движении		показу учителя
4. Первичное закрепление материала	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз	Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 57

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта
Цель	Развитие двигательных качеств посредством бега на короткую дистанцию
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику низкого старта, повторить специально-беговые упражнения, закрепить броски набивного мяча.Коррекционно- развивающие: развивать

	двигательные качества — быстроту, координацию.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра)	Выполняют ходьбу на перегонки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров)
4. Первичное закрепление материала	Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений	Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений	Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 58

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Бег на средние дистанции (400 м)		
Цель	Развитие скоростной выносливости		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на среднюю дистанцию, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-

		беговые упражнения	беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м	Проходят отрезки от 100 до 200 м	Проходят отрезки от 100 до 200 м
4. Первичное закрепление материала	Выполнение бега на среднюю дистанцию	Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м	Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа - 15р (м), 10р (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Прыжок в длину с полного разбега
Цель	Развитие координации движений
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать навык прыжка в длину с разбега, п технику беговых

	упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время	Бегут 60 м с ускорением и на время	Бегут 60 м с ускорением и на время
4. Первичное закрепление материала	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с полного разбега
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 60

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжок в длину с полного разбега		
Цель	Развитие координации движений		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать навык прыжка в длину с разбега, п технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Включение изученного в	Выполнение бега 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на	Бегут 60 м с ускорением и на

систему знаний	ускорением и на время	время	время
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с полного разбега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, набивной мяч весом 2-3 кг, секундомер
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность
Цель	Развитие двигательных качеств посредством метания набивного мяча
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику метания набивного мяча, повторить беговые упражнения, закрепить технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, координацию.Коррекционно-воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время	Выполняют бег на отрезке с ускорением 40 м	Бегут 60 м с ускорением и на время
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Бросают набивной мяч из положения сидя (весом 1 кг)	Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,6 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 62

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6

Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для тенниса		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Метание теннисного мяча на дальность		
Цель	Формирование навыка метания теннисного мяча на дальность		
Задачи	Коррекционно- образовательные: **повторять технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега

	длину		
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления мышц туловища	Выполняют 1-2 упражнения для укрепления мышц туловища	Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя жесты	Оценивают результат своей деятельности, используя жесты

Урок 63

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для тенниса
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Метание теннисного мяча на дальность
Цель	Формирование навыка метания теннисного мяча на дальность
Задачи	Коррекционно- образовательные: **повторять технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления мышц туловища	Выполняют 1-2 упражнения для укрепления мышц туловища	Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя жесты	Оценивают результат своей деятельности, используя жесты

Урок 64

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		
Цель	Развитие выносливости		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать **умения ходить в различном темпе** и во время ходьбы не задерживать дыхание, закрепить технику метания мячаКоррекционно- развивающие: **развивать** функцию дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания
3. Включение изученного в систему знаний	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага

4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 65

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага
Цель	Развитие выносливости
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать **умения ходить в различном темпе** и во время ходьбы не задерживать дыхание, закрепить технику метания мячаКоррекционно- развивающие: **развивать** функцию дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания	Демонстрируют выполнение домашнего задания
3. Включение изученного в систему знаний	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 66

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер

Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Эстафета 4*60 м		
Цель	**Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки**		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать навык эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Освоение техники передачи эстафетной палочки	Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
4. Первичное закрепление материала	Выполнение эстафетного бега	Выполняют передачу эстафетной палочки	Выполняют эстафету
5. Включение в систему знаний и повторение	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
6. Информация о	Выдача домашнего задания:	Выполняют двигательное	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнению	сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	6		
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Эстафета 4*60 м		
Цель	**Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки**		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать навык эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Включение изученного в систему знаний	Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега	Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
4. Применение знаний и умений в новой ситуации.Контроль усвоения знаний	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 68

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6
Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, мячи для метания, секундомер
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Кроссовый бег до 2000 м
Цель	**Ознакомление с техникой кроссового бега**

Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать технику бега на длинной дистанции, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега.**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения.
3. Открытие новых знаний	Ознакомление с тактикой бега на длинной дистанции	Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Бегут кросс на дистанции 2 км
4. Первичное закрепление материала	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
5. Включение в систему знаний и повторение	Метание мяча на дальность	Произвольно метают мяч	Метают на результат
6. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
7. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

VI. Список используемой литературы

1. М. Я. Виленский (для 5–7 классов)— предметная линия учебников «Физическая культура».
2. А. П. Матвеева для 5–9 классов — предметная линия учебников «Физическая культура».
3. Инфоурок - https://infourok.ru/
4. Учи. Ру - https://uchi.ru/