

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с.Новое Мансуркино муниципального района
Похвистневский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

Фаткуллина Р.М.
(подпись) (ФИО)

« 29 » августа 2025 г.

Утверждено

приказом № 57 - од

от « 29 » августа 2025 г.

Директор Гизатуллина Ф.Ф.
(подпись) (ФИО)

**Адаптированная
рабочая программа основного общего образования
легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1**

Предмет (курс) Адаптивная физическая культура

Класс 6

Общее количество часов по учебному плану 34

Составлена в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рассмотрена на заседании МО естественнонаучной направленности
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 2025г.

Руководитель МО Азамова И.И. (Азамова И.И.)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 часа в год (1 часа в неделю).

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

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

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Спортивные игры	9
3	Легкая атлетика	10
4	Гимнастика	7
5	Лыжная подготовка	8
	Итого	34

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения

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

Предметные результаты

минимальный уровень

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

достаточный уровень

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

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

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе знания и представлений о нормах социально одобряемого поведения (при внешнем контроле взрослого) может:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия между детьми, под контролем взрослого способен:

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

Регулятивные учебные действия:

По инструкции взрослого в деятельности на уроке может:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

В совместной со сверстником деятельности, по подражанию, под контролем учителя способен:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную 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. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег

			легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок 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. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7 8	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого

	Бег на средние дистанции (300 м).		старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность.	старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках 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 правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении.	Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении.

	продвижением вперед		Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	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 учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной 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 основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя
1 1	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 ориентируясь 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	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

				вперед	
1 2	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	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 двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя
1 3	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
1 4	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют

			судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
1 5	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
1 6	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.

			прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
1 7	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
1 8	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			
Гимнастика - 7 часов					
1 9	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 и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух	

			ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	ногах произвольным способом	
2 0	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
2 1	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 упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
2 2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».

			сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
2 3	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
2 4	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
2 5	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой

Лыжная подготовка – 9 часов					
2 6	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой 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	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	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
2 7	Одновременный двухшажный ход	1	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
2 8	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение

			на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	на лыжах изученными ходами
2 9	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
3 0	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 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.
3 1	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
3 2	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км

3 3	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1			
3 4	Итоговое занятие	1			

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 выполнении	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 выполнении	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 выполнении	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 выполнении	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 задания. Выполняют 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 выполнении	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 и	Выполняют бег на	Бегут 60 м с ускорением и на

материала	на время.	отрезке 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 выполнении	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 выполнении	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 выполнении	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 движений. Коррекционно- 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 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 выполнении	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 баскетболе Коррекционно- развивающие: развивать ловкость Коррекционно- 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 ориентируются 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на	Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

	бедрах не отрывая коленей от 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 баскетболе Коррекционно- развивающие: развивать общую моторику Коррекционно- 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 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 выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками с низу 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 выполнении	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 13

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	6

Материально-техническое обеспечение	Ориентиры, баскетбольные мячи, свисток		
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 мячом Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений Коррекционно-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 закрепление материала	Учебная игра по упрощенным правилам	Участвуют в игре баскетбол по упрощенным правилам	Играют в баскетбол по упрощенным правилам
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 правила 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 выполнении	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	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися на образец выполнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие

	рук и пальцев	обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности	мышц кистей рук и пальцев.
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 движений Коррекционно- 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 техники 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 выполнении	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 глазомер. Коррекционно- 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 техники 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 глазомер. Коррекционно- 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 техники 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 выполнении	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, деятельности обучающихся	оценка	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 учебной деятельности	к 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 выполнении	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 ног 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 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 выполнении	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 счётом.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 выполнении	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 сложной 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 выполнении	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 выполнении	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 на укрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Выполнение упражнений с элементами единоборств на полу	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений на укрепление 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 выполнении	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 выполнении	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	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 лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 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 ступаящим шагом, «ёлочкой», спуск с 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 выполнении	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 27

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 лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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. 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	Прохождение на лыжах отрезков на	Передвигаются в быстром	Передвигаются в быстром

систему знаний	скорость	темпе на отрезке от 30- 40 м	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 выполнении	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 28

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 лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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. 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 выполнении	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

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 темпе Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость 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	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- 1 раз, мальчики- 2 раза). Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со	Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз). Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со

		склона	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 выполнении	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 30

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 темпе Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость 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	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- 1 раз, 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 выполнении	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 31

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 деятельности Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость, меткость 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 в игровой 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 выполнении	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 32

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 деятельности Коррекционно- 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 в игровой 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 выполнении	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

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 лыжах Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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. 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 выполнении	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 34

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 лыжах Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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. 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 выполнении	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