

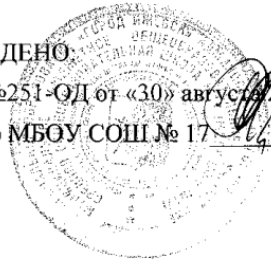
Рассмотрено на заседании  
Методической комиссии  
Протокол № 1  
«29» августа 2022г.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №18  
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №251-ОД от «30» августа 2022г.

Директор МБОУ СОШ № 17 \_\_\_\_\_ О.В. Гильметдинова



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающегося (йся) 5 класса с ТНР

Составители: учитель физической культуры  
Нигматуллина Р.Р.

2022-2023 уч.год.

### **Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в

Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 (10) классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения. С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ. Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей. 232 Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма. Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с

нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми. 233 Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели. Задачи реализации программы: Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач: Общие задачи:  укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;  обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;  развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;  воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;  развитие социально-коммуникативных умений;  воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;  формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие. Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):  коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);  развитие координационных способностей;  коррекция и компенсация нарушений психомоторики;  коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;  коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;  формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;  совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;  развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;  совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры; 234  формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР. Принципы реализации программы:  программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;  необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;  информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;  комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов

образовательных отношений. Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы. Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов). Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно- 235 перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции). Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов. Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу. Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям. Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей. Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи. Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без

привязки к годам обучения. Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по 236 годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ** Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общий объём часов за период обучения в основной школе составляет 340 часов за 5 лет обучения и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год. Содержание программного материала обучающимися с ТНР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия. В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования: Модуль «Знания о физической культуре» В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов. Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Модуль «Гимнастика» В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве. Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя. Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние

до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками. Модуль «Легкая атлетика» Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча. Модуль «Спортивные игры» При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся. При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются техникотактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их техникотактические действия и правила. Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке. Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня. Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)» Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Техника основных способов передвижения на лыжах: □ передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); □ подъёмы на лыжах в гору; □ спуски с гор на лыжах; □ торможения при спусках; □ повороты на лыжах в движении; □ прохождение учебных дистанций. Модуль «Плавание» В программу занятий включаются: □ комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений; □ подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; □ техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди; □ техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений; □ техника поворотов «маятник»; □ техника прыжков с тумбы и ныряний в воду; □ игры в воде с элементами плавания. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 239 При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. По

структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира. 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. 6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура». 7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. 8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека. 9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** ● систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах; ● заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

**Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю; ● выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;



- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры); Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.). Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач; ● определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет: ● различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
  - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
  - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма. Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Предметные результаты освоения программного материала

каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений. 243 Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема раздела и темы уроков	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	.Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Вводный инструктаж по ОТ.	<b>3</b>	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни. Первичный инструктаж по ОТ на рабочем месте.		Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.		Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
4	Упражнения утренней зарядки физкультминуток.	<b>1</b>	Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
5	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	<b>1</b>	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>
6	.Упражнения на развитие гибкости.	<b>1</b>	Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
7	Упражнения на	<b>1</b>	Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a> Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ)

	развитие координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> / Урок «Развитие гибкости» (РЭШ)
8	Упражнения на формирование телосложения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> / Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> / Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b> <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>			
9	.Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ)
10	.Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a> / Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a> /
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>			
12	Режим дня.	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
13	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a> / Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
14	Физическое развитие человека.	1	Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
15	Осанка как показатель физического развития.	1	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)
16	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> / Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> /
			Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>

			<p>/</p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824</a></p> <p>/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a></p>
<b>Модуль «Гимнастика»</b>			
17	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	<b>1</b>	<p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p> <p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071</a></p> <p>/</p>
18	Кувырок вперёд в группировке.	<b>1</b>	<p>Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238</a></p> <p>/</p>
19	Кувырок назад в группировке.	<b>1</b>	<p>Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166</a></p> <p>/</p>
20	Кувырок вперёд ноги «скрестно».	<b>1</b>	<p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507</a></p> <p>/</p>
21	.Кувырок назад из стойки на лопатках.	<b>1</b>	<p>Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a></p>
22	Опорный прыжок на гимнастического козла.	<b>1</b>	<p>Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a></p>
23	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	<b>1</b>	
24	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	<b>1</b>	
25	.Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	<b>1</b>	
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>			
26	Спортивные игры. Баскетбол.	<b>1</b>	<p>Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477</a></p> <p>/</p>
27-28	Передача баскетбольного мяча двумя руками	<b>2</b>	<p>Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ)</p>

	от груди.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a> Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
29-30	Ведение баскетбольного мяча.	2	Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
31-32.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2	
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>			
33-34	Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.	2	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
35-36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2	Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a> Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
37-38	Повороты на лыжах способом переступания.	2	
39-40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2	
41-42	Спуск на лыжах с пологого склона.	2	
43-44	. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	2	
45-46	Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.	2	
47-48	Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	

	попеременным двухшажным ходом.		
<b>Модуль «Спортивные игры» Волейбол</b>			
49-50	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	<b>2</b>	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.
51-52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	<b>2</b>	Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ)
53-54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a> Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» Футбол</b>			
55-56	Удар по неподвижному мячу.	<b>2</b>	Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a> Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ)
57-58	.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	<b>2</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a> Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
59-60	Ведение футбольного мяча.	<b>2</b>	
61-62	Обводка мячом ориентиров (конусов).	<b>2</b>	
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>			
63-64	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	<b>2</b>	Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a> Урок «Скандинавская ходьба. История спорта.
65-66	Метание малого мяча на дальность.	<b>2</b>	Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения

67-68	Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2	<p>ходьбы» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</a>  Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>  /</p> <p>Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a></p>
-------	--	---	---

## ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ УЧЕБНОГО КУРСА « 5 класс»

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, наиболее системно, последовательно и глубоко духовно-нравственное развитие и воспитание личности происходит в сфере общего образования, где развитие и воспитание обеспечено всем укладом школьной жизни. Воспитание и социализация обучающихся при получении ими общего образования осуществляются на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, искусство, природа, человечество, и направлены на развитие и воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа России.

Системное решение важнейших задач развития интеллектуальных способностей личности обучающихся и воспитания социально ответственных граждан призвана обеспечить и реализация Концепции преподавания учебного предмета «Химия» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, которая утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации (протокол от 3 декабря 2019 г. № ПК-4вн).

Целям воспитания обучающихся отвечают личностные результаты освоения основной образовательной программы, включающие осознание российской гражданской идентичности в поликультурном обществе; сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки; готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, самостоятельности и личностному самоопределению; готовность и способность к осознанному построению дальнейшей индивидуальной траектории образования, выбору профессии и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; сформированность их мотивации к целенаправленной учебно-познавательной деятельности, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризацию правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; сформированность



основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Курс «Основы неорганической химии» обладает большим воспитательным потенциалом, который реализуется в ходе организации как урочной, так и внеурочной деятельности обучающихся.

### Основные направления воспитания обучающихся при изучении курса «\_\_\_\_\_»

№ п/п	Направления	Методы, формы и приёмы патриотического воспитания
1	<p><b><u>Патриотическое.</u></b> Патриотическое воспитание направлено на осознание обучающимися российской гражданской идентичности, необходимости познания истории, культуры России, своего края; проявление ценностного отношения к научным достижениям своей Родины – России, гордости за российскую науку, глубокое уважение к тем, кто своим трудом приумножил славу нашей Родины.</p>	<p>Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание, направленное на формирование готовности к военной службе. Сдача норм ГТО на уроках физкультуры является подготовкой и патриотическим воспитанием.</p>
2	<p><b><u>Гражданское.</u></b> Гражданское воспитание направлено на формирование неприятия национализма, дискриминации по национальным и другим признакам; готовности к выполнению обязанностей гражданина, уважения прав, свобод и законных интересов других людей; способности воспринимать и давать характеристику отдельным наиболее важным общественно-политическим событиям, происходящим в стране и мире; приобретение опыта успешного межличностного общения на основе равенства, гуманизма, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи; формирование готовности к разнообразной совместной деятельности, активному участию в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах, в решении конкретных проблем, связанных с организацией учебной работы и внеурочной деятельности, соблюдением прав и интересов обучающихся, правил учебной</p>	<p>Демонстрация интернационального характера спорта, ознакомление учащихся с спортивными достижениями спортсменов разных стран и разных национальностей. Изучение игр родины которых являются другие страны. Например: Родина волейбола и баскетбола – Соединенные Штаты Америки. Выполнение заданий в парах и группах. Соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на площадке. <input type="checkbox"/> Выполнение хорошо подготовленными учащимися</p>

	дисциплины, установленных в образовательной организации; готовности к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).	роли помощников при проведении уроков, помощь товарищам, испытывающим затруднения при выполнении упражнений.
3	<p><b><u>Ценности научного познания</u></b></p> <p>Формирование представлений о научной картине мира подразумевает формирование основ научного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки; формирование готовности к саморазвитию и самообразованию, проявлению интереса к самостоятельной познавательной деятельности, расширению своих знаний о природе и обществе, совершенствованию своей языковой и читательской культуры как средства познания окружающего мира; развитие способности к успешной адаптации в окружающем мире с учётом изменяющейся природной, социальной и информационной среды.</p>	<p>Изучение теории физической культуры на уроках способствует осознанному овладению двигательными действиями и навыками. Осознание учеником, зачем он это делает, на какие группы мышц и системы организма влияют те или иные упражнения, приводит к возникновению устойчивого интереса и служит предпосылкой к самостоятельным занятиям. Конкретные примеры воздействия на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Формировании мускулатуры у мальчиков и красивой фигуры у девочек, используя интерес учащихся к своей внешности. При этом попутно используются межпредметные связи: знания из области анатомии и физиологии.</p>
4	<p><b><u>Духовно-нравственное воспитание</u></b></p> <p>Духовно-нравственное воспитание направлено на формирование неприятия любых нарушений социальных (в том числе моральных и правовых) норм; ориентации на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; оценочного отношения к своему поведению и поступкам, а также к поведению и поступкам других.</p>	<p>Использование заданий, подразумевающих организацию оценочной деятельности: составление заданий, предназначенных для проверки умений одноклассников; разработка эталонов для самопроверки умений учащихся. Обсуждение сведений о трагической судьбе спортсменов (сообщения детей, освобожденных от физических нагрузок) способствующих формированию ориентации на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного</p>

5	<p><b><u>Экологическое воспитание</u></b>  Экологическое воспитание направлено на овладение основами экологической культуры, неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; участие в практической деятельности экологической направленности; проведение рефлексивной оценки собственного экологического поведения и оценки последствий действий других людей для окружающей среды.</p>	<p>выбора.</p> <p>На уроках физкультуры закрепляют элементарные знания школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивают сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.</p>
6	<p><b><u>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</u></b>  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья направлено на развитие ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни — правильное питание, выполнение санитарно-гигиенических правил, организация труда и отдыха; неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; формирование навыков безопасного поведения, готовности к физическому совершенствованию, соблюдению подвижного образа жизни, к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических качеств.</p>	<p>Выполнение санитарно-гигиенических правил организации труда и правил безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Выполнение заданий, актуализирующих необходимость соблюдения правил безопасности, например анализ ошибок, которые допустил воображаемый ученик при выполнении задания.</p> <p>Формирование привычки соблюдения правил безопасности при выполнении упражнений. Соблюдение правил игр.</p>
7	<p><b><u>Трудовое воспитание</u></b>  Трудовое воспитание направлено на формирование уважения к людям любого труда и результатам трудовой деятельности; бережного отношения к личному и общественному имуществу; стремления к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования с учётом предполагаемой будущей профессии; проявление интереса к профориентационной деятельности; участие в социально значимом общественном труде во благо образовательной организации, родного края.</p>	<p><i>К средствам трудового воспитания</i> относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряжённых спортивных тренировок, тренировок занятий, соревнований) выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.)</p> <p><i>К специфическим методам трудового воспитания</i> в процессе физического воспитания относятся:</p>

		<p>практическое приучение к труду; беседа; оценка результатов труда; пример образцового труда (например, исключительно добро-совестное отношение ученика к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).</p>
8	<p><b><u>Эстетическое воспитание</u></b>  Эстетическое воспитание направлено на формирование художественно-эстетической картины мира, понимание прекрасного и безобразного; эстетическое восприятие окружающей действительности.</p>	<p>К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.</p> <p>Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;</li> <li>• технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;</li> <li>• вдохновляющий пример в действиях и поступках;</li> <li>• практическое</li> </ul>

		<p>приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
9	<p><b><u>Адаптация к изменяющимся условиям социальной и природной среды</u></b></p> <p>Адаптация к изменяющимся условиям социальной и природной среды направлена на освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;</p> <p>способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;</p> <p>способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;</p> <p>навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;</p> <p>умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;</p> <p>умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;</p> <p>умение оценивать свои действия с учетом</p>	<p>Освоение обучающимися социального опыта, норм и правил общественного поведения в группах и сообществах при выполнении физических задач.</p> <p>Осознание стрессовой ситуации, оценивание происходящих изменений и их последствий; оценивание ситуации стресса, корректирование принимаемых решений и действий.</p>

<p>влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;</p> <p>способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;</p> <p>воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;</p> <p>формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;</p> <p>быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.</p>	
--	--