Приложение к АООП для обучающихся с умственной отсталостью

на 2024-2025 учебный год

(Утверждено приказом МБОУ СШ №14 г. Липецка

№ 432 от 30.08.2024г.)

**‌‌‌МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14 города ЛИПЕЦКА**

**‌‌**​

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

​

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

**Цель:** создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

**Задачами учебного предмета являются:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**-** коррекция нарушений физического развития.

**Задачи учебного предмета 1 класса:**

* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи учебного предмета 2 класса:**

* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

**Задачи учебного предмета 3 класса:**

* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Задачи учебного предмета 4 класса:**

* коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образованияобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 405 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часов (33 недели), 2-й класс – 102 часа (34 недели), 3-й класс – 102 часа (34 недели), 4-й класс – 102 часа (34 недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» составляет:

* для 1-х классов ­­– 3 часа
* для 2-х классов – 3 часа;
* для 3-х классов – 3 часа;
* для 4-х классов – 3 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Кол-во часов неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
| 1 класс | 3 | 33 | 99 |
| 2 класс | 3 | 34 | 102 |
| 3 класс | 3 | 34 | 102 |
| 4 класс | 3 | 34 | 102 |
| Итого | 12 | 135 | 405 часов |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

*Личностные результаты* освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К *личностным результатам* освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности,

эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Личностные результаты включают**:

* формирование представления о себе;
* формирование представлений о собственных возможностях;
* овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
* овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
* формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
* формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, чувств;
* - формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

**1 класс**

**Минимальный:**

*Теоретические сведения:* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Практический материал:*

* уметь выполнять простые инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
* овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

**Достаточный:**

*Теоретические сведения:* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

*Практический материал:*

* уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
* уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
* овладение навыками подвижных игр.
* уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 100 м до 200 м без остановки.

**2 класс**

**Минимальный уровень:**

* уметь выполнять простые инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

**Достаточный уровень:**

* уметь выполнять команды учителя;
* уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
* овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
* овладение навыками элементов спортивных игр.

**3 класс**

**Минимальный уровень:**

* уметь выполнять инструкции учителя;
* иметь представление о видах двигательной деятельности;
* уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
* уметь подавать строевые команды.

**Достаточный уровень:**

* уметь выполнять команды учителя;
* уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
* уметь выполнять строевые команд учителя;
* овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
* овладение навыками элементов спортивных игр;
* уметь играть в команде учебные игры.

**4 класс**

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Формирование базовых учебных действий**

*Личностные учебные действия* представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия* включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), 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* представлены умениями: 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* представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную 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.

В результате освоения образовательных областей, изучения учебных предметов, предусмотренных учебным планом, у учащихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

В связи с тем, что способности к обучению учащихся с интеллектуальными нарушениями сугубо индивидуальны, приведённые ниже требования по формированию учебных умений и навыков могут быть применимы не ко всем учащимся, но являются ориентиром, к которому следует стремиться.

**Содержание учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 1-4 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и коррекционные игры», элементы «Спортивных игры», для 4-х классов – «Пионербол». А такие разделы как «Лыжная подготовка» и «Коньки» даются в форме теоретических сведений и упрощенных практических заданий.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

*Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

**1 класс**

**ГИМНАСТИКА**

***Теоретические сведения:*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

***Практический материал:***

*Построения и перестроения.* Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

*Лазания и перелазания*. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перелазание сквозь гимнастические обручи

*Упражнения на равновесие*: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

***Теоретические сведения:***элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

***Практический материал:***коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

***Примерная тематика***

***Коррекционные игры:*** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*** «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

***Игры с бегом и прыжками:*** «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

***Игры с бросанием, ловлей и метанием:*** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

***Теоретические сведения***: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

***Практическая материал*:** беговые ускорения из любого стартового положения; ознакомление с высоким стартом; с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

 Сведения о видах лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

**Практический материал**

Стойка лыжника. Длительная ходьба.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • виды лыж.

**КОНЬКИ**

**Теоретические сведения**

      Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал**

      Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • что занятия на коньках — средство закаливания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов | | | | | Виды учебной деятельности |
| I  четверть | | II  четверть | III  четверть | IV четверть |
| **Теоретические сведения – 9 часов** | | | | | | |
| Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.  Занятия на коньках как средство закаливания организма. | 3 | | 2 | 2 | 2 | Беседы, повторение. |
| **Легкая атлетика – 20 часов** | | | | | | |
| Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом. | 2 | | - | - | 1 | Беседы, упражнения,подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Беговые ускорения из любых стартовых положения. | 2 | | - | - | 2 |
| Прыжки в длину с места. | 2 | | - | - | 2 |
| Прыжки с короткого разбега. | 2 | | - | - | 2 |
| Метание т/м из-за головы в стенку. | 1 | | - | - | 2 |
| Метание т/м из-за головы в цель. | 1 | | - | - | 1 |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | | |
| Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. | - | | 2 | 2 | - | Беседы, упражнения,подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Перелазания через препятствия. | - | | 3 | 2 | - |
| Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | - | | 3 | 2 | - |
| Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д. | - | | 2 | 2 | - |
| **Подвижные игры – 39 часов** | | | | | | |
| Коррекционные игры | 2 | | 2 | 4 | 4 |  |
| Игры с бегом и прыжками | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 2 | | 2 | 4 | 2 |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | 2 | | 2 | 3 | 2 |
| **Тесты, уроки повторения – 13 уроков** | | | | | | |
| Челночный бег. | 2 | 2 | | 2 | 2 | Сдача нормативов и тестов |
| Прыжки в длину с места. |
| Метание в цель. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с). |
| Приседания (30 сек.) |
| Уроки повторения | 1 | 1 | | 1 | 2 | Письменные тесты, уроки повторения знаний |

**2 класс**

**ГИМНАСТИКА**

***Теоретические сведения:*** элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии;развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал:***

*Построения и перестроения*. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

*Лазание и перелазание.* Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

*Висы и упоры*. Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

*Прыжки:* прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

*Переноска грузов и передача предметов*: передача большого  мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек.

**ПОДВИЖНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ**

**Теоретические сведения:**элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

**Практический материал:** коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

**Коррекционные игры:** «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка».

**Игры с бегом и прыжками:** «[Бег по кочкам](http://flaminguru.ru/detigr29-13.htm)», «[Переправа](http://flaminguru.ru/detigr39-13.htm)», «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «[Зайчики](http://flaminguru.ru/pi46.html)». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**Элементы спортивных игр:**

*Футбол.*

***Теоретические сведения:*** правила техники безопасности; правила поведения; упрощенные правила игры;

***Практическая часть:*** передача мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча;

*Баскетбол.*

***Теоретические сведения***: правила техники безопасности, упрощенные правила игры.

***Практическая часть****:* ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча двумя руками в парах.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

***Теоретические сведения***: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега.

***Практическая часть****:* беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и с 3-х шагового разбега.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

 Сведения о подборе лыж и видах лыж. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,биатлон).

**Практический материал**

Подводящие упражнения к ходьбе на лыжах. Стойка лыжника. Бег в сочетании с ходьбой.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • виды лыж;  
      • как правильно подобрать лыжи.  
      Учащиеся должны **уметь:**

• выполнять стойку лыжника.

**КОНЬКИ**

**Теоретические сведения**

      Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал**

      Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • что занятия на коньках — средство закаливания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов | | | | | Виды учебной деятельности |
| I  четверть | | II четверть | III четверть | IV четверть |
| **Теоретические сведения – 8 часов** | | | | | | |
| Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.  Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а.  Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). | 2 | | 2 | 2 | 2 | Беседы, повторение |
| **Гимнастика – 20 часов** | | | | | | |
| Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. | **-** | 2 | | 2 | **-** | Беседы, упражнения,подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. | |
| Висы и упоры | **-** | 2 | | 2 | **-** |
| Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. | **-** | 2 | | 2 | **-** |
| Ходьба по по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по скамейке приставными шагами. | **-** | 2 | | 2 | **-** |
| Переноска грузов и передача предметов | **-** | 2 | | 2 | **-** |
| **Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 42 часа** | | | | | | |
| Подвижные игры  Коррекционные игры  Игры с элементами ОРУ  Игры с бегом и прыжками  Элементы спортивных игр:  1.Футбол  2.Баскетбол | 10 | | 8 | 14 | 10 | Беседы, упражнения,подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| **Легкая атлетика – 22 часа** | | | | | | |
| Беговые ускорения из любых стартовых положения. | 3 | | **-** | **-** | 3 | Беседы, упражнения,подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Прыжки в длину с места. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Прыжки с короткого разбега. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Метание т/м из-за головы в стенку. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Метание т/м из-за головы в цель. | 2 | |  |  | 2 |
| **Лыжная подготовка и коньки – 2 часа** | | | | | | |
| Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие. | **-** | | **-** | 1 | **-** | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Подводящие упражнения к ходьбе на лыжах. Стойка лыжника. | **-** | | **-** | 1 | **-** |
| **Тесты – 8 часов** | | | | | | |
| Прыжки в длину с места. | 2 | | 1 | 1 | 2 | Сдача нормативов |
| Метание в цель. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с). |
| Приседания (30 сек.) |
| Сила кисти (правой, левой) |
| Бег на выносливость 2-3 мин. |
| Резервные уроки (повторение) | 1 | | - | - | 1 | Повторение пройденного |

**3 класс**

**ГИМНАСТИКА**

***Теоретические сведения:***элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис,упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал:***

*Построения и перестроения*. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!»

*Лазание и перелазание.* Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук,лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом, тоже по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Висы и упоры*. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с предметом.Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

*Переноска грузов и передача предметов*: передача большого  мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей, переноска 8-10 гимнастических палок.

**ИГРЫ**

**Подвижные игры**

***Теоретические сведения:*** элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

***Практический материал:***коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

***Примерная тематика***

***Коррекционные игры:*** «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*** «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

***Игры с бегом и прыжками:*** «[Бег по кочкам](http://flaminguru.ru/detigr29-13.htm)», «[Переправа](http://flaminguru.ru/detigr39-13.htm)», «Веселая эстафета», «Мячик кверху», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

***Игры с бросанием, ловлей и метанием:*** «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

**Элементы спортивных игр**

*Футбол*

***Теоретические сведения*:** правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

***Практический материал:*** передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

*Баскетбол*

***Теоретические сведения*:** правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

***Практический материал****:* ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Теоретические сведения*: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания;важность разминки.

*Практический материал****:*** беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта;короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 400 м.;прыжки в длину с места, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

 Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

**Практический материал**

Подводящие упражнения к бегу на лыжах. Кроссовый бег, длительная ходьба.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • для чего и когда применяются лыжи;  
      • знать виды лыжного спорта.   
     Учащиеся должны **уметь:**

• уметь бежать 500 м.

**КОНЬКИ**

**Теоретические сведения**

      Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал**

      Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

   Учащиеся должны **знать:**  
      • что занятия на коньках — средство закаливания.  
 Учащиеся должны **уметь:**

 • выполнять упражнения на равновесие.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов | | | | | Виды учебной деятельности |
| I  четверть | II четверть | | III четверть | IV четверть |
| **Теоретические сведения – 8 часов** | | | | | | |
| Т.Б. на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.  Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а.  Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах  Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).  Занятия на коньках как средство закаливания организма. | 2 | | 2 | 2 | 2 | Беседы, демонстрация иллюстраций |
| **Гимнастика – 19 часов** | | | | | | |
| Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье.Сгибание и разгибание рук в упоре. | **-** | | 2 | 2 | **-** | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Висы и упоры | **-** | | 2 | 2 | **-** |
| Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | **-** | | 2 | 2 | **-** |
| Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. | **-** | | 2 | 2 | **-** |
| Переноска грузов и передача предметов | **-** | | 1 | 2 | **-** |
| **Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 42 часа** | | | | | | |
| Подвижные игры  Коррекционные игры  Игры с элементами ОРУ  Игры с бегом и прыжками  Элементы спортивных игр:  1.Футбол  2. Баскетбол | 10 | | 8 | 14 | 10 | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| **Легкая атлетика – 22 часа** | | | | | | |
| Беговые ускорения из любых стартовых положения. | 3 | | **-** | **-** | 3 | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Прыжки в длину с места. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Бег без учета времени до 400 м. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Метание т/м из-за головы в стенку. | 2 | | **-** | **-** | 2 |
| Метание м/м на дальность с короткого разбега. | 2 | |  |  | 2 |
| **Лыжная подготовка и коньки – 3 часа** | | | | | | |
| Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие. | **-** | | **-** | 1 | **-** | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Подводящие упражнения к бегу на лыжах. Кроссовый бег, длительная ходьба. | **-** | | **-** | 2 | **-** |
| **Тесты – 8 часов** | | | | | | |
| Прыжки в длину с места. | **2** | | **1** | **1** | **2** | Сдача нормативов |
| Метание в цель. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с). |
| Приседания (30 сек.) |
| Сила кисти (правой, левой) |
| Бег на выносливость 2-3 мин. |
| Резервные уроки (повторение) | **1** | | **-** | **-** | **1** | Повторение пройденного |

**4 класс**

**ГИМНАСТИКА**

***Теоретические сведения:*** элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал:***

*Построения и перестроения*. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!», «Повороты на месте».

*Лазание и перелазание.* Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом.

*Висы и упоры.* Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

*Равновесие.* Равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.

**ИГРЫ**

**Подвижные игры**

***Теоретические сведения:*** элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

***Практический материал:*** коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

***Коррекционные игры:*** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*** «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу»,  «Белые медведи».

***Игры с бегом и прыжками:*** «[Бег по кочкам](http://flaminguru.ru/detigr29-13.htm)», «[Переправа](http://flaminguru.ru/detigr39-13.htm)», «Веселая эстафета», «[Не попадись](http://flaminguru.ru/pi47.html)», «[Через скакалку](http://flaminguru.ru/detigr69-13.htm)», «[Подсечка](http://flaminguru.ru/detigr39-13.htm)», «Мороз – красный нос».

***Игры с бросанием, ловлей и метанием:*** «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

**Элементы спортивных игр**

*Футбол*

***Теоретические сведения:*** правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

***Практический материал:*** передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

*Баскетбол*

***Теоретические сведения:*** правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

***Практический материал:*** ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

*Пионербол*

***Теоретические сведения:***правила игры в пионербол, растановка и переходы, правила безопасности во время игры.

***Практический материал:***бросок мяча через сетку после трех шагов, розыгрыш мяча на три паса, подача мяча одной рукой с боку.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

***Теоретические сведения:*** правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

***Практический материал:*** беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

      Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал**

Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

      Учащиеся должны **знать:**  
      • для чего и когда применяются лыжи;  
      • правила передачи эстафеты.  
     Учащиеся должны **уметь:**

уметь бежать 1 км.

**КОНЬКИ**

**Теоретические сведения**

      Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал**

      Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

   Учащиеся должны **знать:**  
      • что занятия на коньках — средство закаливания.  
 Учащиеся должны **уметь:**

 • выполнять упражнения на равновесие.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов | | | | | | Виды учебной деятельности |
| I четверть | | II четверть | | III четверть | IV четверть |
| **Теоретические сведения - 8 часов** | | | | | | | |
| Т.Б. на уроках физкультуры. Элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.  Основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.  Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах  Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.  Занятия на коньках как средство закаливания организма. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | Беседы, демонстрация иллюстраций |
| **Гимнастика – 16 часов** | | | | | | | |
| Равновесие« лас точка» с опорой. Совершенствование ранее изученных равновесий: равновесие на гимнастической скамейке. | **-** | 3 | | 3 | | **-** | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Висы и упоры | **-** | 2 | | 3 | | **-** |
| Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. | **-** | 3 | | 2 | | **-** |
| **Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр – 44 часа** | | | | | | | |
| Подвижные игры  Коррекционные игры  Игры с элементами ОРУ  Игры с бегом и прыжками  Элементы спортивных игр:  1.Футбол  2. Баскетбол  3. Пионербол | 10 | 10 | | 14 | | 10 | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| **Легкая атлетика – 22 часа** | | | | | | | |
| Беговые ускорения из любых стартовых положения. | 3 | **-** | | **-** | | 3 | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Повторение высокого старта, ознакомление со стартом с опорой на одну руку | 2 | **-** | | **-** | | 2 |
| Бег без учета времени до 400 м. | 2 | **-** | | **-** | | 2 |
| Метание т/м из-за головы в стенку. | 2 | **-** | | **-** | | 2 |
| Метание м/м на дальность с короткого разбега. | 2 |  | |  | | 2 |
| **Лыжная подготовка и коньки – 4 часа** | | | | | | | |
| Подводящие упражнения к ходьбе на коньках, упражнения на равновесие. | **-** | **-** | | 1 | | **-** | Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение. |
| Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой. | **-** | **-** | | 3 | | **-** |
| **Тесты – 8 часов** | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места. | 2 | 1 | | 1 | | 2 | Сдача нормативов |
| Метание в цель. |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с). |
| Приседания (30 сек.) |
| Сила кисти (правой, левой) |
| Бег на выносливость 3-5 мин. |
| Резервные уроки (повторение) | 1 | - | | - | | 1 | Повторение пройденного |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |
| --- |
| **Мультимедийное оборудование** |
| Компьютер (ноутбук), видеопроектор, интерактивная доска и др. |
| **Учебно-практическое оборудование, дидактический материал** |
| Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре. |
| **Материалы и инструменты** |
| Маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал. |

**Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ № 14 г.Липецка реализуется через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

* + - * Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
* Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на

уроках предметов, явлений, событий через:

* демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
* обращение внимания на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
* использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
* Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
* Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
* Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
* Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
* Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
* Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.