

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)  
29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**  
**начальное общее образование**  
(уровень образования)

**2 класс**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО \_\_\_\_\_ учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Баловнева Л.Б.  
(подпись)

## Планируемые результаты освоения учебного предмета:

### Личностные результаты

положительное отношение к урокам физической культуры.

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### Метапредметные результаты

#### РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- отвечать на вопросы;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

### Предметные результаты

*Учащийся научится:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня второклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выполнять одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- выполнять сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять сгибание фаланг пальцев;
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### *Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура* . Твой организм. Самоконтроль.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Упражнения мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	
1	Знания о физической культуре	8
2	История физической культуры	8
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	
3	Физическое развитие и его измерение	15
4	Режим дня школьника	8
	<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
5	Занятия по укреплению здоровья	26
6	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	12
7	Физические упражнения	25
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102