

Рабочая программа по предмету «Общая физическая подготовка» (далее – ОФП) на уровень начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 372;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях Российской Федерации;
- учебного плана начального общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП НОО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП НОО).

Программа рассчитана для учащихся 1 - 2 классов

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоничному развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа ОФП входит в урочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности

### **Общая характеристика программы ОФП**

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике и программы физической культуры для образовательных учреждений. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-2 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями; постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Занятие целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы; общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения. В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить детей готовиться к уроку физкультуры, учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному, прививать навыки координации движения двумя ногами в разных видах прыжков; обучать мягкому приземлению в прыжках; учить правильному захвату различных по величине предметов, передача и переноска их; учить броскам и ловле мяча; учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнить простейшие упражнения в определенном ритме; учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке; учить преодолению простейших препятствий; учить переноске различных грузов

коллективным действиям в переноске тяжелых вещей: учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

### **Описание программы ОФП**

На реализацию программы в учебном плане предусмотрено 33 часа в 1-классах и 34 часа во 2- классах. Общий объем программы – 67 часов.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

[ЦОС «Моя школа»: myschool.edu.ru](https://myschool.edu.ru)

Библиотека ЦОК: <https://lesson.edu.ru/catalog>

