МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации

Кунгурского муниципального округа

МАОУ "Голдыревская СОШ"

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УР	Директор школы
Вертипрахова Н.М.	Пихтовникова М.А.
«29» августа 2025 г.	«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2722767)

учебного предмета «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 2 класса

пос. Голдыревский 2025

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Поэтому учитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений Учитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию детей, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Все упражнения ОФП проходят в игровой форме, что непременно понравиться ребенку.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:
- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, гибкость, скорость, координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп
-Мышцы ног
-Мышцы спины
-Мышцы брюшного пресса
-Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:
-приседания на двух ногах.
-приседания на двух ногах с грузом на плечах.
-приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
-фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:
-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

-поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)
-поднимание ног лежа на животе.
-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
-опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
-поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
-поднимание ног лежа на спине.
-одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
-поднимание ног в положении виса.
-удержание позы «уголок» в положении виса.
-упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).
Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
-отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
-подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
-лазание по горизонтальной лестнице в висе.
-упражнения с гантелями:
-разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
-поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
-поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
-сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
-сгибание кисти.
-жим от груди лежа,
-жим от груди стоя,
-сгибание к груди.
Упражнения на выносливость
Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.
Упражнения на развитие резкости
-Челночный бег
-Упражнения с резиной
-Метание
Упражнения на развитие прыгучести
-заскоки на скамейку
-соскоки со скамьи
-перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
-многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
-упражнения со скакалкой
Упражнения на развитие гибкости

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем

для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП во 2 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Календарно-тематическое планирование. 2 класс.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов			Оборудование
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			
15	Тактика свободного нападения.	1			Фишки,

	Броски мяча в корзину.				баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы.	1			Свисток, мячи,

30	Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.				сантиметр, секундомер.
31 32	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
33 34	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					