

## Аннотация к программе факультативного курса «ОФП»

Рабочая программа факультативного курса «ОФП» для первой ступени образования разработана на основе:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Программа представляет собой вариант программы организации факультативных занятий школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа предназначена для реализации в группах 1-4 классах.

**Цель:** формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

### Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Формирование навыков правильной осанки;
- Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

### Методы работы

- Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые. Формы внеурочной деятельности
- Пропаганда здорового образа жизни
- Упражнения на развитие гибкости.
- Подвижные игры на развитие сплоченности.
- Спортивные игры.

### Описание места курса:

Программа факультативного курса «ОФП» рассчитана на 4 года, всего 135 часов, из них в 1 классе – 33 часа; во 2 – 4 классах – по 34 часа в каждом классе. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### Тематическое планирование с указанием количества часов:

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
2.	Легкая атлетика	10	6	6	6
3.	Ходьба и бег	4	2	2	2
4.	Прыжки	3	2	2	2
5.	Метание малого мяча	4	2	2	2
6.	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12
7.	Гимнастика с основами акробатики		10	10	10
	Всего	33	34	34	34