

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ

директор
Г.М. Полянская
приказ № 290 от 31.08.2023

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
О.И.ЯНКОВСКОГО"
Местонахождение:
Контактные данные:
Дата: 23 Октябрь 2023 г. 14:04:01
DN: E=uc_k@moskva.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760,
O=RU=1047797019830, STREET= "Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение
1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное
казначейство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

2023 г

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п.	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Физическое совершенствование Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
2	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	Спортивные игры, соревнования,	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
3	<p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с</p>	Спортивные игры, соревнования,	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

	<p>ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>		
4	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.
5	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	Спортивные игры, соревнования, состязания.	Физкультурно-оздоровительная, игровая.

3. Тематическое планирование

1 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний.	1
2.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. Л/а Бег с высокого старта.	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)).	1
6.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Бег	1
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег.	1
8.	Строевые приёмы. Наклон вперед	1
9.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание	1
10.	Строевые приёмы.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	1
12.	Строевые приёмы. ОФП. техника мини-штрафного броска.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. У	1
14.	Строевые приемы. Передачи мяча одной, двумя руками у стены.	1
15.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
16.	Строевые приемы. Техники ловли мяча	1
17.	Строевые приемы. Передача мяча . Ловля мяча.	1
18.	Строевые приемы. Техника подачи мяча одной рукой.	1
19.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, неприжимая к себе.	1
20.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой.	1
23.	Нападающий удар	1
24.	Строевые приемы. Правила игры. Учебная игра.	1
25.	Строевые приемы. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива прыжок в длину с места.	1
28.	Сдача контр. норматива подтягивание. Учебная эстафета.	1
29.	Строевые приёмы.	1
30.	Сдача контр. норматива- челночный бег.	1
31.	Сдача контр. Прыжки на скакалке.	1
32 .	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция. Подвижные игры.	1
33.	Техника метания малого мяча одной рукой.	1
	ИТОГО:	33

2 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний.Строевые приёмы.	1
2.	Техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (Бег с высокого старта).	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а. Бег 30м.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)).	1
6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег	1
8.	Наклон туловища вперед	1
9.	Строевые приёмы. ОФП.	1
10.	Строевые приёмы. ОФП.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке .	1
12.	ОФП. техника мини-штрафного броска.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски.	1
14.	Строевые приемы. Передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1
15.	Строевые приемы. Правила игры.	1
16.	Строевые приемы. Техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	1
17.	Строевые приемы. Игра по упрощенным правилам.	1
18.	Подача мяча одной рукой.	1
19.	Ловля мяча согнутыми руками.	1
20.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22.	Подача мяча одной рукой. Учебная игра.	1
23.	Нападающий удар	1
24.	Правила игры. Учебная игра.	1
25.	Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива прыжок в длину с места.	1
28.	Сдача контр. норматива подтягивание.	1
29.	Строевые приёмы.	1
30.	Сдача контр. Норматива - челночный бег. Техника мини-штрафного броска.	1
31.	Сдача контр. Норматива - прыжки на скакалке.	1
32.	Т/б на уроках лёгкой атлетики	1
33.	Техника метания малого мяча одной рукой.	1
34.	Строевые приемы. Бег 30м.	1
	ИТОГО:	34

3 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	Самоконтроль при физических занятиях.	1
4.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении.	1
6.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения.	1
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	1
8.	Передача мяча в движении.	1
9.	Бросок со штрафной линии.	1
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1
13.	Передвижения. Техника владения с мячом.	1
14.	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1
15.	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	1
16.	Передача мяча в тройках.	1
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1
18.	Владение мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы)	1
19.	Бросок после подачи.	1
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
21.	Передача в парах в движениях. Игра	1
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
24.	Игра три на три.	1
25.	Тактика нападения Игра три на три.	1
26.	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1
27.	Личная система защиты. Передача и ловля мяча в парах.	1
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
29.	Передача мяча в тройках.	1
30.	Бросок с места в прыжке.	1
31.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков передача мяча- выход.	1
32.	Основы судейской технологии одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
33.	Ведение мяча с заданием.	1
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход.	1
	ИТОГО:	34

4 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	Ведение мяча -обводка стоек.	1
4.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5.	Бросок мяча рукой на дальность.	1
6.	Техника передвижения. Бросок мяча с места.	1
7.	Техника передвижения.	1
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
9.	Передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1
13.	Техника передвижения. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
15.	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	1
16.	Техника владения мячом Передача мяча в тройках.	1
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости.	1
18.	Техника владения мячом.	1
19.	Бросок после подачи.	1
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
21.	Передача в парах в движениях.	1
22.	Игра два на два.	1
23.	Тактика нападения Бросок со штрафной линии.	1
24.	Тактика нападения Игра три на три.	1
25.	Тактика нападения Игра три на три.	1
26.	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1
27.	Передача и ловля мяча в парах.	1
28.	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1
29.	Передача мяча в тройках.	1
30.	Бросок с места в прыжке.	1
31.	Групповые действия взаимодействие игроков передача мяча - выход.	1
32.	Основы судейской технологии одной линии.	1
33.	Ведение мяча с заданием.	1
34.	Групповые действия взаимодействие игроков –передача мяча- выход.	1
	ИТОГО:	34

2 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний.Строевые приёмы.	1
2.	Техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (Бег с высокого старта).	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а. Бег 30м.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)).	1
6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег	1
8.	Наклон туловища вперед	1
9.	Строевые приёмы. ОФП.	1
10.	Строевые приёмы. ОФП.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке .	1
12.	ОФП. техника мини-штрафного броска.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски.	1
14.	Строевые приемы. Передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1
15.	Строевые приемы. Правила игры.	1
16.	Строевые приемы. Техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	1
17.	Строевые приемы. Игра по упрощенным правилам.	1
18.	Подача мяча одной рукой.	1
19.	Ловля мяча согнутыми руками.	1
20.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22.	Подача мяча одной рукой. Учебная игра.	1
23.	Нападающий удар	1
24.	Правила игры. Учебная игра.	1
25.	Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива прыжок в длину с места.	1
28.	Сдача контр. норматива подтягивание.	1
29.	Строевые приёмы.	1
30.	Сдача контр. Норматива - челночный бег. Техника мини-штрафного броска.	1
31.	Сдача контр. Норматива - прыжки на скакалке.	1
32.	Т/б на уроках лёгкой атлетики	1
33.	Техника метания малого мяча одной рукой.	1
34.	Строевые приемы. Бег 30м.	1
	ИТОГО:	34