

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации г. Новоалтайска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР
Царева Н.А.
от "28" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол №16
от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №10 г.
Новоалтайска Алтайского края»
С.П. Бажова
Приказ № 210-о
от "30" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Физическое развитие
для обучающихся 5-9 классов

СОСТАВИТЕЛЬ:

Клипенштейн Наталья Владимировна
Учитель физической культуры

НОВОАЛТАЙСК, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическое развитие» (ОФП) для 5 – 9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами: В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;

Цели и задачи изучения

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Количество учебных часов.

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Лабораторных работ*	Практических работ*	Резервных часов
34	1	нет	нет	34	-

Курс «Физическое развитие» имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников 5 – 9 классов. Программа курса рассчитана на 35 часов для 5 – 8 классов, для 9-х классов – 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5-9 класс

Материал курса распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечносуставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4: Двухсторонние игры: «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Раздел 1.

Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний

1. тестирование
2. соревнования по видам спорта

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-9 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическое развитие» для 5 – 9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Физическое развитие»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой культуры*:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической культуры*:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной культуры*:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической культуры*:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: *знания о физической культуре*

- Обучающийся научится:
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения раздела: *физическое совершенствование*

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях

- учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Обучающийся получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Формы работы:* игра, встреча, и др.
- Виды деятельности:* игровая, познавательная, досугово-развивающая и др.

Поурочно-тематическое планирование 5 класс

№ занятия	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма организации деятельности*
		Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. (каждое занятие)		https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/учебникам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/	Учебное занятие Общение.
Легкая атлетика			5	https://rusathletics.info/	<i>групповые, теоретические и практические занятия,</i>
1	1	Ходьба. Бег. Правила соревнований.	1		
2	2	Метание.	1		
3	3	Прыжки в длину. Эстафеты.	1		
4	4	Кроссовая подготовка.	1		
5	5	Соревнование по легкой атлетике.	1		
Баскетбол			5	https://terball.ru/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка, игра.</i>
6	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/basketball	
7	2	Основные приемы игры.	1		
8	3	Ведение мяча.			
9	4	Бросок мяча в корзину.	1		
10	5	Двусторонняя игра.	1		
Гимнастика			7		<i>групповые, индивидуальные</i>
11	1	Виды гимнастики.	1	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/	
12	2	Строевые упражнения.	1		

13	3	Упражнения на развитие гибкости.	1	sportivnaya-gimnastika/	<i>теоретические и практические занятия, тренировка.</i>
14	4	Акробатические упражнения	1		
15	5	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		
16	6	Ритмическая гимнастика.	1		
17	7	Упражнения с предметами.	1		
Лыжная подготовка			8		
18	1	Упражнения на развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
19	2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
20	3	Челночный бег. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1		
21	4	Техника передвижения на лыжах.	1		
22	5	Лыжные ходы.	1		
23	6	Попеременный двухшажный ход.	1		
24	7	Одновременный бесшажный ход.	1		
25	8	Подъем «полуелочкой».	1		
Волейбол			4		
26	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
27	2	Основные приемы игры.	1		
28	3	Нижняя прямая подача.	1		
29	4	Двусторонняя игра.	1		
Легкая атлетика			3		
30	1	Ходьба, бег.	1	https://rusathletics.info/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
31	2	Прыжки в высоту.	1		
32	3	Кроссовая подготовка.	1		
Футбол			3		
33	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/football	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
34	2	Основные приемы игры.	1		
35	3	Двусторонняя игра.	1		

Поурочно-тематическое планирование 6 класс

№ занятия	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма организации деятельности*
-----------	-------	---------------------------------------	-------------	--	---------------------------------

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу (каждое занятие)				https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/	Учебное занятие Общение.	
Легкая атлетика.				5	https://rusathletics.info/	<i>групповые, теоретические и практические занятия,</i>
1	1	Ходьба. Бег. Правила соревнований.	1			
2	2	Метание мяча на дальность.	1			
3	3	Прыжки в длину. Эстафеты.	1			
4	4	Кроссовая подготовка.	1			
5	5	Соревнование по легкой атлетике.	1			
Баскетбол				5	https://terball.ru/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка, игра.</i>
6	1	Основные приемы игры.	1	https://terball.ru/basketball		
7	2	Защитная стойка. Остановка в два шага.	1			
8	3	Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока.				
9	4	Вырывание мяча.	1			
10	5	Бросок одной рукой от плеча с места.	1			
Гимнастика				7	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка.</i>
11	1	Техника выполнения гимнастических упражнений.	1			
12	2	Строевые упражнения.	1			
13	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1			
14	4	Акробатические упражнения:	1			
15	5	Упражнения прикладной гимнастики	1			
16	6	Гимнастика (общефизической направленности).	1			
17	7	Упражнения локального воздействия	1			
Лыжная подготовка				8	https://resh.edu.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная</i>
18	1	Упражнения на развитие выносливости.	1			
19	2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1			
20	3	Одежда, обувь, лыжный	1			

		инвентарь.			<i>тренировка.</i>
21	4	Техника передвижения на лыжах.	1		
22	5	Попеременный двухшажный ход.	1		
23	6	Одновременный двухшажный ход.	1		
24	7	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1		
25	8	Торможение и повороты «Упором».	1		
Волейбол			4		
26	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
27	2	Основные приемы игры.	1		
28	3	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1		
29	4	Двусторонняя игра.	1		
Легкая атлетика			3		
30	1	Ходьба, бег.	1	https://rusathletics.info/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
31	2	Прыжки в высоту.	1		
32	3	Кроссовая подготовка.	1		
Футбол			3		
33	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/football	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
34	2	Основные приемы игры. Игра вратаря.	1		
35	3	Двусторонняя игра.	1		

Тематическое планирование 7 класс

№ занятия	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма организации деятельности*
Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. (каждое занятие)				https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/	Учебное занятие Общение.
Легкая атлетика.			5	https://rusathletics.info/	<i>групповые, теоретические и</i>
1	1	Ходьба. Бег. Правила соревнований.	1		

2	2	Метание.	1		<i>практические занятия,</i>
3	3	Прыжки в длину. Эстафеты.	1		
4	4	Кроссовая подготовка.	1		
5	5	Соревнование по легкой атлетике.	1		
Баскетбол			5	https://terball.ru/	
6	1	Основные приемы игры.	1	https://terball.ru/basketball	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка, игра.</i>
7	2	Ведение мяча с изменением скорости и направления с поворотом спиной к защитнику.	1		
8	3	Вырывание и выбивание мяча.			
9	4	Передачи мяча сверху и низом.	1		
10	5	Бросок после бега и ловли мяча.	1		
Гимнастика			7		
11	1	Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка.</i>
12	2	Строевые упражнения.	1		
13	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
14	4	Акробатические упражнения:	1		
15	5	Упражнения прикладной гимнастики	1		
16	6	Гимнастика (общефизической направленности).	1		
17	7	Упражнения локального воздействия	1		
Лыжная подготовка			8		
18	1	Упражнения на развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
19	2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
20	3	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1		
21	4	Техника передвижения на лыжах.	1		
22	5	Попеременный двухшажный ход.	1		
23	6	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		
24	7	Подъем «елочкой».	1		
25	8	Преодоление бугров и впадин.	1		
Волейбол			4		

26	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
27	2	Основные приемы игры.	1		
28	3	Прямой нападающий удар.	1		
29	4	Двусторонняя игра.	1		
Легкая атлетика			3		
30	1	Ходьба, бег.	1	https://rusathletics.info/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
31	2	Прыжки в высоту.	1		
32	3	Кроссовая подготовка.	1		
Футбол			3		
33	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/football	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
34	2	Основные приемы игры. Игра вратаря. Остановки мяча.	1		
35	3	Двусторонняя игра.	1		

Тематическое планирование 8 класс

№ занятия	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма организации деятельности*
<i>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.(каждое занятие)</i>				https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/	Учебное занятие Общение.
Легкая атлетика.			5	https://rusathletics.info/	<i>групповые, теоретические и практические занятия,</i>
1	1	Овладение двигательными действиями. Бег на короткие дистанции.	1		
2	2	Метание.	1		
3	3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».. Эстафеты.	1		
4	4	Кроссовая подготовка.	1		
5	5	Соревнование по легкой атлетике.	1		
Баскетбол			5	https://terball.ru/	<i>групповые, теоретические и практические занятия,</i>
6	1	Основные приемы игры.	1	https://terball.ru/basketball	
7	2	Ведение мяча с изменением скорости и направления с поворотом спиной к защитнику.	1		

8	3	Вырывание и выбивание мяча.			<i>тренировка, игра.</i>
9	4	Передачи мяча сверху и низом.	1		
10	5	Бросок после бега и ловли мяча.	1		
Гимнастика			7		
11	1	Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка.</i>
12	2	Строевые упражнения.	1		
13	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		
14	4	Акробатические упражнения:	1		
15	5	Упражнения прикладной гимнастики	1		
16	6	Гимнастика (общефизической направленности).	1		
17	7	Упражнения локального воздействия	1		
Лыжная подготовка			8		
18	1	Упражнения на развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
19	2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
20	3	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1		
21	4	Техника передвижения на лыжах.	1		
22	5	Попеременный двухшажный ход.	1		
23	6	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		
24	7	Подъем «елочкой».	1		
25	8	Преодоление бугров и впадин.	1		
Волейбол			4		
26	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
27	2	Основные приемы игры.	1		
28	3	Прямой нападающий удар.	1		
29	4	Двусторонняя игра.	1		
Легкая атлетика			3		
30	1	Ходьба, бег.	1	https://rusathletics.info/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная</i>
31	2	Прыжки в высоту.	1		
32	3	Кроссовая подготовка.	1		

					<i>тренировка.</i>
Футбол			3		
33	1	Основные правила игры.	1	https://terball.ru/football	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
34	2	Основные приемы игры. Игра вратаря. Остановки мяча.	1		
35	3	Двусторонняя игра.	1		

Тематическое планирование 9 класс

№ занятия	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма организации деятельности*
<i>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.(каждое занятие)</i>				https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/	Учебное занятие Общение.
Легкая атлетика.			5	https://rusathletics.info/	<i>групповые, теоретические и практические занятия,</i>
1	1	Овладение двигательными действиями. Длительный бег.	1		
2	2	Метание малого мяча в цель на дальность с места и разбега.	1		
3	3	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницами».	1		
4	4	Развитие двигательных способностей.	1		
5	5	Соревнование по легкой атлетике.	1		
Баскетбол			5	https://terball.ru/	<i>групповые, теоретические и практические занятия, тренировка, игра.</i>
6	1	Основные приемы игры.	1	https://terball.ru/basketball	
7	2	Ведение мяча. Финты.	1		
8	3	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.			
9	4	Тактические действия игроков.	1		
10	5	Бросок мяча двумя руками от головы (девочки), одной рукой от головы в прыжке (мальчики).	1		
Гимнастика			7		
11	1	Висы и упоры. Совершенствование и разучивание гимнастических	1	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimna	<i>групповые, теоретические и практические</i>

		упражнений.		stika/	занятия, тренировка.
12	2	Строевые упражнения.	1		
13	3	Ритмическая гимнастика.	1		
14	4	Акробатические упражнения.	1		
15	5	Упражнения прикладной гимнастики	1		
16	6	Оздоровительная гимнастика.	1		
17	7	Упражнения локального воздействия	1		
Лыжная подготовка			8		
18	1	Упражнения на развитие выносливости.	1		
19	2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
20	3	Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1		
21	4	Техника передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
22	5	Попеременный двухшажный ход.	1		
23	6	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		
24	7	Подъем «елочкой».	1		
25	8	Преодоление бугров и впадин.	1		
Волейбол			4		
26	1	Основные правила игры.	1		
27	2	Основные приемы игры.	1	https://terball.ru/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка.</i>
28	3	Прямой нападающий удар.	1		
29	4	Двусторонняя игра.	1		
Легкая атлетика			3		
30	1	Ходьба, бег.	1		
31	2	Прыжки в высоту.	1	https://rusathletics.info/	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
32	3	Кроссовая подготовка.	1		
Футбол			3		
33	1	Основные правила игры.	1		
34	2	Основные приемы игры. Игра вратаря. Остановки мяча.	1	https://terball.ru/football	<i>теоретические и практические занятия, индивидуальная тренировка.</i>
35	3	Двусторонняя игра.	1		

класс на 2023-2024 учебный год

(полное наименование программы, с указанием класса, сроков, на который разработана)

Параметры оценки	Выводы и рекомендации (соответствующее подчеркнуть)	Примечание
Наличие комплекта УМК для реализации данной РП у педагога	<u>В полном объеме</u> /не в полном объеме	
Титульный лист	<u>Соответствует</u> ЛА/не соответствует	
Структурные элементы программы	<u>Соответствует</u> ЛА/не соответствует	
Количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов соответствуют ФОП и Учебному плану ОО на текущий год	<u>Соответствует</u> /не соответствует	
Программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания	Нужно подчеркнуть: -добавлен абзац в пояснительную записку рабочей программы – если она оформляется; - оформлено в виде приложения к рабочей программе предмета, курса, модуля; - указана информация об учете рабочей программы воспитания в первом разделе рабочей программы предмета, курса или модуля – после каждой описанной темы или отдельным блоком; - включена информация об учете рабочей программы воспитания в тематическое планирование – - добавлена графа и указаны в ней воспитательное мероприятие, которое запланировали на уроке или в рамках внеурочной деятельности	
Планируемые результаты освоения предмета/курса, модуля (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют ФОП и требованиям СТАНДАРТА)	<u>Соответствуют</u> /не соответствуют	
Содержание учебного предмета, курса, модуля соответствует ФОП и требованиям СТАНДАРТА, определены и обозначены темы практических, лабораторных, проектов и др. работ)	<u>Соответствует</u> /не соответствует	
Структура тематического планирования	<u>Соответствует</u> ЛА/не соответствует ЛА	
Поурочное планирование	<u>Соответствует</u> ЛА /не соответствует ЛА	
В курсе внеурочной деятельности отражены формы занятий	<u>Да</u> /нет	
Принцип преемственности	<u>Соблюдается</u> /не соблюдается	

Вывод: рабочая программа рекомендуется (не рекомендуется) к использованию.
(нужно подчеркнуть)

Экспертизу провели

Подпись Царева Н.А. ФИО

Подпись Волошина М. В. ФИО

Дата 28 августа 2023 г.

ЛА- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «СОШ №10 г. Новоалтайска Алтайского края»

РП- рабочая программа учебного предмета/курса

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № _____

Учебный год _____

Предмет, курс _____

Учитель _____

Период отсутствия учителя на работе _____

Класс (ы) _____

№п/п	класс	Дата урока в классном журнале	Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании)	Номер урока в журнале	Тема в классном журнале	Приказ об утвержде- нии изменен- ий в рабочую програм- му	Контроль

Подпись учителя _____