

Приложение № 5 ООП ООО

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образования городского округа Верхняя Пышма  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Голдусь Н. П.  
«30» 08 2021 г.

Утверждаю:

директор МАОУ «СОШ №16»

 Рудник Н. С.  
Приказ № 37-6 от 31.08 2021 г.



Рассмотрено на заседании

педсовета.

Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Общая физическая подготовка»  
5-9 класс (ФГОС)

г. Верхняя Пышма  
2021г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.**

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и

комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Тематическое планирование**

#### **5 КЛАСС**

**(1 часа в неделю, 35 учебных недель, 35 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>
1	Самонаблюдение и самоконтроль: измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
2	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скоростной выносливости.	1
3	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
3	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1

5	Организация досуга средствами физической культуры.	1
6	Олимпийские игры древности. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
7	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
8	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
9	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
10	Упражнения на развитие координации: повороты, остановки.	1
11	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
12	Упражнения на развитие быстроты: ведение, остановки мяча.	1
13	Разучивание комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
14	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол (мини-футбол). Техника передвижения игрока.	1
15	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды).	1
16	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
17	Здоровье и здоровый образ жизни. Составление комплексов для физкультминуток (физкультпауз).	1
18	Организация досуга средствами физической культуры.	1
19	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культурой (при нарушении опорно-двигательного аппарата).	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
21	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий и инвентаря).	1
22	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
23	Составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1

24	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
25	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
26	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	1
27	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
28	Подбор упражнений для утренней зарядки	1
29	Правила игры «Лапта»	1
30	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
31	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
32	Специально физическая подготовка	1
33	Специально физическая подготовка	1
34	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
35	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
	<b>Итого</b>	<b>35</b>

**Тематическое планирование**  
**6КЛАСС**  
**(1 часа в неделю, 35 учебных недель, 35 часов)**

<i>№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>
1	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	1
2	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта».	1

3	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
4	Составление комплексов упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств (быстрота, сила).	1
5	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря).	1
6	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
7	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Тактика нападения. Правила спортивных игр.	1
8	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Тактика защиты. Игры по правилам.	1
9	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
10	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Удар по мячу на дальность и точность.	1
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1
12	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Эстафеты с мячом.	1
13	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды). Передвижение на лыжах.	1
14	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
16	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
17	Оценка техники осваиваемых упражнений. Оценка эффективности занятий.	1
18	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при близорукости.	1

19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - гимнастика с основами акробатики	1
21	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
22	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	1
23	Здоровье и здоровый образ жизни. Специальная физическая подготовка.	1
24	Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки.	1
25	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
26	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
27	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
29	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
30	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
31	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
32	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
33	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).	1
34	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1

35	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
<b>Итого</b>		35

**Тематическое планирование  
7 КЛАСС  
(1 часа в неделю, 35 учебных недель, 35 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
3	Олимпийское движение в России (лёгкая атлетика). Прыжковые упражнения.	1
4	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта».	1
5	Планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
6	Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
7	Организация досуга средствами физической культуры.	1
8	Олимпийское движение в России (спортивные игры).	1
9	Правила спортивных игр. Игра по правилам.	1
10	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Перемещения.	1
11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Правила спортивной игры.	1

12	Общесфизическая подготовка. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
13	Олимпийское движение в России (лыжный спорт).	1
14	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды). Передвижение на лыжах.	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
16	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – лыжные гонки.	1
17	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
18	Организуемые команды и приемы. Коррекция осанки и телосложения.	1
19	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
21	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
22	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
23	Олимпийское движение в России (гимнастика).	1
24	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
25	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
26	Составление индивидуальных комплексов коррекции телосложения.	1
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
28	Коррекция телосложения. Подбор упражнений для коррекции телосложения.	1

29	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
30	Составление индивидуальных комплексов коррекции телосложения.	1
31	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
32	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силовой выносливости	1
33	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
34	Технико-тактические действия и правила игры «Лапта».	1
35	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
	Итого	70

**Тематическое планирование  
8 КЛАСС  
(1 часа в неделю, 35 учебных недель, 35 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол- во часов</b>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
3	Техника движений и её основные показатели.	1
4	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества - выносливости.	1
5	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – силы.	1

6	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
7	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лепта».	1
8	Игра «Лепта». Оценка эффективности занятий.	1
9	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
10	Составление планов занятий спортивной подготовкой.	1
11	Современные Олимпийские игры.	1
12	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол).	1
14	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
15	Тактика игры. Правила спортивной игры. Игры по правилам.	1
16	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол).	1
17	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
18	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
19	Правила игры. Игры по правилам.	1
20	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества ловкости, координации.	1
21	Подготовка к занятиям физической культурой. Лыжная подготовка (выбор инвентаря и одежды)	1

22	Общезначительная подготовка. Развитие основного физического качества - силы.	1
23	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
24	Составление индивидуального комплекса адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы.	1
25	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества выносливости.	1
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1
27	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1
28	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
29	Составление и разучивание индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	1
30	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
31	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
32	Игра «Лапта».	1
33	Контроль и наблюдение за физической подготовленностью	1
34	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
35	Плавание. Правила безопасности на воде.	1
	Итого	70

**Тематическое планирование  
9 КЛАСС**

(1 часа в неделю, 34 учебных недели, 34 часа)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – быстроты.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – выносливости.	1
4	Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1
5	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
6	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
7	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
8	Физическая культура в современном обществе.	1
9	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Правила спортивной игры.	1
10	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: обманные движения (финты); резаные удары.	1
11	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).	1
12	Формирование осанки – упражнения с предметами.	1
13	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1

14	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – выносливости.	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации	1
16	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1
17	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
18	Организующие команды и приёмы.	1
19	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий.	1
20	Составление комплексов при нарушении центральной нервной системы.	1
21	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги.	1
22	Составление комплексов при нарушении систем дыхания и кровообращения.	1
23	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.	1
24	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
25	Организация досуга средствами физической культуры.	1
26	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
27	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лёгкая атлетика).	1
29	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1

30	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта».	1
31	Контроль и наблюдение за физическим развитием	1
32	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
33	Организация досуга средствами физической культуры.	1
34	Плавание. Правила безопасности на воде.	1
	Итого	34