

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 212»

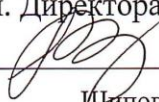
РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

« 31 » 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР


Шиповская Ю.А.
« 31 » 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Григорьев В.Н.
« 31 » 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного курса «Общая физическая подготовка»
ООП ООО, уровень – базовый,
Срок освоения -2026-2027

Составители:

Грузинов А.Б.

Пояснительная записка

Цель: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

1. формировать первоначальные представления о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;
2. формировать умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. способствовать формированию умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом знаний;
4. формировать навыки оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
5. формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

Место курса в учебном плане МАОУ СОШ №212

Курс изучается в основной школе из расчёта 1 ч в неделю (всего 170 ч., из них: в каждом классе по 34 ч. – 34 учебные недели в учебном году).

В рабочей программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала.

Промежуточная аттестация проводится в форме проектной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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;
- ✓ 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 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;

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Мета предметные результаты – освоение учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных).

Основное содержание на уровне основного общего образования

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи 2014 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.

Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.

Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.

Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Основные виды учебной деятельности учащихся

Виды учебно-познавательной деятельности и их предметы

Виды учебно-познавательной деятельности	Характеристика
Наблюдение	наблюдение за внешними признаками, свойствами объекта познания, информация о которых может быть получена без вмешательства
Эксперимент	рассматривает существенные, ведущие свойства и закономерности природных объектов, которые получают путем непосредственного вмешательства, воздействия на них
Работа с книгой	предполагает изучение систематизированной информации, изложенной в учебной, научной и научно-популярной литературе
Систематизация знаний	структура существенных связей и отношений отдельных элементов системы научных знаний
Решение познавательных задач (проблем)	изучение комплексной разнообразной информации познавательного характера
Построение графиков	отражает ряд закономерных связей явлений, то есть свойств, процессов и характеристик

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.

- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Работа с научно-популярной литературой;
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала.

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.
- Объяснение наблюдаемых явлений.
- Анализ проблемных ситуаций.

Виды деятельности с практической (опытной) основой:

- Работа с раздаточным материалом.
- Постановка опытов для демонстрации классу.
- Выполнение работ практикума.
- Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- Проведение исследовательского эксперимента.

Распределение часов на разделы учебной программы по классам

Раздел программы	Количество часов по классам				
	5	6	7	8	9
Физическая культура как область знаний	13	14	13	20	11
История и современное развитие физической культуры	2	4	7	1	1
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	4	8	4	6	-
Физическая культура человека	7	2	2	13	10
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	10	9	15	9	14
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	5	3	5	12
Оценка эффективности занятий физической культурой	5	4	12	4	2
Физическое совершенствование	11	11	6	5	7
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	5	4	4	4
Спортивно-оздоровительная деятельность	5	5	-	-	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	-	1	2	1	2
Итого	34	34	34	34	34

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. <i>Миф о Геракле как родоначальника Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i>		
2	Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр.</i>		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
3	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i>		
4	Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). <i>Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</i>		
4	Осанка как показатель физического развития человека. <i>Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.</i>		
6	Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>		
Физическая культура человека			
7	Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека.		

	Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.		
8	Утренняя гимнастика, цель, назначение и основное содержание.		
9	Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.		
10	Физкультминутки и физкультпаузы, их значение для профилактики утомления.		
11	Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.		
12	Закаливающие процедуры. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.		
13	Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.			
14	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.		
15	Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.		
16	Правила выбора одежды и обуви		
17	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		
18	Физическая нагрузка, способы её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.		
Оценка эффективности занятий физической культурой.			
19	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).		
20	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).		
21	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Простейшие способы измерения ЧСС.		
22	Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой.		
23	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
24	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. <i>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.</i>		

25	Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. <i>Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i>		
26	Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. <i>Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i>		
27	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. <i>Техника выполнения дыхательных упражнений.</i>		
28	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. <i>Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i>		
29	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. <i>Техника выполнения упражнений для глаз.</i>		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
30	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.		
31	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
32	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития.		
33	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.		
34	Спортивные игры как средство активного отдыха. <i>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>		

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.		
2	Цель и задачи современного олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.		
3	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.		
4	Создание Олимпийского комитета в дореволюционной России. Первые олимпийские чемпионы.		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
5	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.		
6	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.		
7	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств		
8	Влияние развития физических качеств на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.		
9	Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий		
10	Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Признаки утомления организма во время физической подготовки		
11	Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
Физическая культура человека.			
13	Закаливание как средство укрепления здоровья человека. Правила безопасности и гигиенические требования.		
14	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация самостоятельных занятий физической культурой.			
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.		
16	Безопасность одежды и обуви.		
17	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.		
18	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
19	Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием, физической подготовленностью.		

20	План занятия физической подготовкой и его оформление		
21	Ведение дневника самонаблюдения. Оценка физической подготовленности.		
22	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.		
23	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся VI класса.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2	Виды двигательной деятельности.		
25	Упражнения для коррекции фигуры.		
26	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
28	Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности суставов.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
29	Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.		
30	Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
31	Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
32	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
33	Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.		
Прикладно-ориентированная физическая подготовка			
34	Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культур			

1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).		
2	Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.		
3	Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.		
4	Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.		
5	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
6	Выдающиеся спортсмены СССР и России.		
7	Олимпийские игры в Москве и в Сочи как исторические события в жизни страны, особенности их организации и проведения		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
8	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.		
9	Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.		
10	Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.		
11	Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.		
Физическая культура человека.			
12	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		
13	Моральные качества, их проявление в поведении человека.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
14	Организация досуга средствами физической культуры.		
15	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья		
16	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом		
Оценка эффективности занятий физической культурой.			
17	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок		
18	Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.		
19	Оценка техники движений способом сравнения.		
20	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.		
21	Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.		
22	Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий		
23	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения		

24	Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.		
25	Упражнения для определения общего состояния организма.		
26	Самонаблюдение и самоконтроль.		
27	Ведение дневника самонаблюдения.		
28	Показатели физической подготовленности учащихся VII классов.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
29	Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп.		
30	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
32	Упражнения с прикладной направленностью. Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
33	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.		
34	Прикладно-ориентированная физическая подготовка		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Физическая культура в современном обществе.		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
2	Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.		
3	Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.		
4	Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.		
5	Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие		

	спортивные достижения в избранном виде спорта. Соревновательные действия.		
6	Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).		
7	Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность		
Физическая культура человека			
8	Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.		
9	Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения.		
10	Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена.		
11	Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями.		
12	Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.		
13	Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами.		
14	Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.		
15	Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.		
16	Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой		
17	Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.		
18	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.		
19	Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.		
20	Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
21	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.		
22	Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий		
23	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.		
24	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.		
25	Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
26	Самонаблюдение за состоянием организма по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале и после тренировочного занятия; по показателям самочувствия во время самого занятия		
27	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования зависимости от задач и форм в организации занятий.		
28	Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.		
29	Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
30	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)		
31	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.		
32	Комплекс упражнений при избыточной массе тела.		
33	Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
34	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			

1	Физическая культура в современном обществе.		
Физическая культура человека			
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение туристских походов.		
3	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
4	Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.		
5	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.		
6	Здоровье и здоровый образ жизни.		
7	Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.		
8	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.		
9	Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.		
10	Правила проведения банных процедур.		
11	Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.		
12	Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
13	Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях.		
14	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.		
15	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		
16	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		
17	Связь выносливости с физической работоспособностью.		
18	Комплексы упражнений для развития общей выносливости.		
19	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.		
20	Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.		
21	Комплекс упражнений для развития простой реакции.		
22	Комплекс упражнений для развития координации движений.		

23	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах		
24	Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
25	Функциональные резервы организма.		
26	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
27	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		
28	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.		
29	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.		
30	Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.		
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
31	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
32	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.		
33	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма		