

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11903316)

**учебного предмета Базовая физическая подготовка
для обучающихся 5-9 классов**

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная содержательная направленность модуля — подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность, всестороннее развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта.

Содержание модуля базируется на средствах общей физической и специальной физической подготовки, включает упражнения силовой, скоростной, координационной направленности, упражнения на развитие выносливости и гибкости, а также упражнения культурно-этнической направленности и национальных видов спорта. Курс обеспечивает преемственность с инвариантными модулями (гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры, плавание), углубляя и дополняя их через целенаправленное развитие физических качеств.

Центральная идея курса — воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. В курсе сочетаются информационный компонент (знания о физической культуре), операциональный (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальный (физическое совершенствование).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель конкретизируется через следующие задачи:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и функциональных возможностей организма;
- обучение способам самостоятельной организации занятий физической подготовкой, планированию содержания и регулированию нагрузки;

- подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- формирование навыков безопасного поведения на занятиях, оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приобщение к ценностям олимпийского движения, истории отечественного спорта, культурно-этническим традициям.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Базовая физическая подготовка» реализуется на уровне основного общего образования. На курс отводится **34 часа в каждом классе** (1 час в неделю): в 5 классе — 34 часа, в 6 классе — 34 часа, в 7 классе — 34 часа, в 8 классе — 34 часа, в 9 классе — 34 часа. **Общее количество часов за курс 5–9 классов — 170.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая структура содержания (для всех классов)

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка» представлено следующими разделами:

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах. Броски набивного мяча. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Бег с дополнительным отягощением. Передвижения в висе и упоре. Лазанье по канату и гимнастической стенке. Переноска неопредельных тяжестей. Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег. Бег по разметкам. Повторный бег с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням. Ловля и передача теннисного мяча. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок. Упражнения с неопредельными отягощениями в режиме умеренной интенсивности. Круговая тренировка. Комплексы упражнений с отягощением в непрерывном и интервальном режимах.

Развитие координации движений. Жонглирование мячами и гимнастической палкой. Метание в неподвижную и движущуюся мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной опоре. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на пространственную точность движений. Упражнения на дифференцирование мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных) с большой амплитудой. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий, их связь с укреплением здоровья. Олимпийские игры Древней Греции — содержание и правила спортивной борьбы.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня, связь с умственной работоспособностью. Осанка как показатель физического развития, способы измерения и оценивания. Составление комплексов коррекционных упражнений. Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви. Оценивание состояния организма в покое и после нагрузки. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Упражнения утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости, координации, формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма. Правила самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и регистрации результатов. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Правила самостоятельного закаливания. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения, профилактики нарушения зрения, физкультпаузы. Подготовка к нормативам ГТО.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского. Олимпийское движение в

СССР и современной России. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой на воспитание положительных качеств личности.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение. Понятие двигательного умения и двигательного навыка. Ошибки при разучивании техники, их причины и способы предупреждения. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий (индекс Кетле, оростатическая проба, функциональная проба).

Физическое совершенствование. Оздоровительные комплексы для коррекции телосложения, профилактики осанки, дыхательной и зрительной гимнастики. Подготовка к нормативам ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации. Понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», критерии, связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой.

Способы самостоятельной деятельности. Проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции осанки и избыточной массы тела. Составление планов занятий спортивной тренировкой. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. Подготовка к нормативам ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах. Углублённое развитие всех физических качеств средствами базовой физической подготовки.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние. Туристские походы как форма здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж, его правила и приёмы. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях.

Физическое совершенствование. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия.

Совершенствование техники передвижения и технических действий в спортивных играх. Итоговая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации совместных занятий физической культурой и спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание необходимости его укрепления посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики вредных привычек;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактику эмоциональных напряжений, активное восстановление организма после нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору инвентаря и одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современности, выявлять общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их значение для здоровья;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и показателями работоспособности;
- устанавливать связь нарушения осанки с состоянием здоровья, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями организма;
- устанавливать связь между качеством владения техникой упражнения и возможностью возникновения травм;
- устанавливать связь между подготовкой мест занятий и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать показатели с возрастно-половыми стандартами, составлять планы занятий и регулировать нагрузку по частоте пульса и признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения упражнений другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику упражнения, моделировать появление ошибок, анализировать причины и способы их устранения.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на организм;
- составлять и выполнять комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения;
- активно взаимодействовать в учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры, признавать право на ошибку и совместное её исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, взаимодействовать при тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах, применять способы помощи в зависимости от характера травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

Обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции;
- составлять дневник физической культуры, вести наблюдение за показателями физического развития и подготовленности;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

6 КЛАСС

Обучающийся научится:

- вести дневник физической культуры, определять индивидуальную физическую нагрузку;
- выполнять правила техники тестовых заданий и регистрировать результаты;
- составлять план самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять оздоровительные комплексы для коррекции телосложения, профилактики нарушения зрения, физкультпаузы;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных особенностей.

7 КЛАСС

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности и гигиены мест занятий на открытых площадках;
- различать понятия двигательного умения и двигательного навыка, оценивать технику двигательных действий;
- выявлять ошибки при разучивании техники, объяснять причины и способы их предупреждения;
- планировать самостоятельные занятия технической подготовкой на четверть и год;

- оценивать оздоровительный эффект занятий с помощью индекса Кетле, оростатической пробы, функциональной пробы;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки.

8 КЛАСС

Обучающийся научится:

- анализировать основные направления развития физической культуры в Российской Федерации;
- раскрывать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятий спортивной тренировкой;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки.

9 КЛАСС

Обучающийся научится:

- характеризовать здоровый образ жизни, объяснять пагубное влияние вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму здорового образа жизни;
- выполнять приёмы восстановительного массажа, применять банные процедуры;
- измерять функциональные резервы организма;
- оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях;
- совершенствовать технику беговых, прыжковых упражнений и передвижения лыжными ходами в рамках подготовки к ГТО;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1			
2	Развитие скоростных способностей	2			
3	Развитие координации движений	2			
4	Развитие силовых способностей	2			
5	Развитие гибкости	1			
6	Развитие выносливости	2			
7	Осанка и её коррекция	1			
8	Оздоровительная гимнастика	1			
9	Развитие скоростно-силовых способностей	2			
10	Подвижные игры со скоростной направленностью	1			
11	Подвижные игры с силовой направленностью	1			
12	Преодоление полосы препятствий	1			
13	Развитие координации движений	1			
14	Развитие силовых способностей	1			
15	Развитие гибкости	1			
16	Развитие выносливости	1			

17	Составление дневника физической культуры	1			
18	Контрольные испытания (ГТО)	3			
19	Развитие скоростных способностей	1			
20	Развитие координации движений	1			
21	Развитие силовых способностей	1			
22	Развитие выносливости	1			
23	Упражнения культурно-этнической направленности	1			
24	Подвижные и спортивные игры	1			
25	Комплексное развитие физических качеств	1			
26	Контрольные испытания (ГТО)	1			
27	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Олимпийское движение	1			
2	Развитие скоростных способностей	2			
3	Развитие координации движений	2			
4	Развитие силовых способностей	2			
5	Развитие гибкости	1			
6	Развитие выносливости	2			
7	Физическая подготовка и её влияние на организм	1			
8	Определение индивидуальной физической нагрузки	1			
9	Развитие скоростно-силовых способностей	2			
10	Оздоровительные комплексы	2			
11	Преодоление полосы препятствий	1			
12	Развитие координации движений	1			
13	Развитие скоростных способностей	1			
14	Развитие силовых способностей	1			
15	Развитие гибкости	1			
16	Развитие выносливости	1			
17	Закаливание организма	1			

18	Контрольные испытания (ГТО)	3			
19	Развитие скоростных способностей	1			
20	Развитие силовых способностей	1			
21	Развитие выносливости	1			
22	Упражнения культурно-этнической направленности	1			
23	Подвижные и спортивные игры	1			
24	Комплексное развитие физических качеств	1			
25	Контрольные испытания (ГТО)	1			
26	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в России	1			
2	Развитие скоростных способностей	2			
3	Развитие координации движений	2			
4	Развитие силовых способностей	2			
5	Развитие гибкости	1			
6	Развитие выносливости	2			
7	Техническая подготовка	1			
8	Ошибки в технике и их предупреждение	1			
9	Планирование самостоятельных занятий	1			
10	Оценивание оздоровительного эффекта	1			
11	Развитие скоростно-силовых способностей	2			
12	Развитие координации движений	1			
13	Развитие скоростных способностей	1			
14	Развитие силовых способностей	1			
15	Развитие выносливости	1			
16	Развитие гибкости	1			
17	Оздоровительные комплексы	1			
18	Контрольные испытания (ГТО)	3			
19	Подвижные и спортивные игры	1			

20	Развитие силовых способностей	1			
21	Развитие координации движений	1			
22	Развитие выносливости	1			
23	Упражнения культурно-этнической направленности	1			
24	Комплексное развитие физических качеств	1			
25	Контрольные испытания (ГТО)	2			
26	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Развитие физической культуры в РФ	1			
2	Всестороннее физическое развитие	1			
3	Развитие скоростных способностей	2			
4	Развитие координации движений	2			
5	Развитие силовых способностей	2			
6	Развитие гибкости	1			
7	Развитие выносливости	2			
8	Оздоровительная гимнастика	1			
9	Планирование занятий спортивной тренировкой	1			
10	Развитие скоростно-силовых способностей	2			
11	Развитие координации движений	1			
12	Развитие скоростных способностей	1			
13	Развитие силовых способностей	1			
14	Развитие выносливости	1			
15	Развитие гибкости	1			
16	Контрольные испытания (ГТО)	3			
17	Развитие координации движений	1			
18	Развитие силовых способностей	1			

19	Развитие выносливости	1			
20	Подвижные игры со скоростной направленностью	1			
21	Упражнения культурно-этнической направленности	1			
22	Комплексное развитие физических качеств	1			
23	Контрольные испытания (ГТО)	2			
24	Самостоятельная подготовка к ГТО	1			
25	Спортивные игры комплексной направленности	1			
26	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Туристские походы как форма ЗОЖ	1			
3	Развитие скоростных способностей	2			
4	Развитие координации движений	2			
5	Развитие силовых способностей	2			
6	Развитие гибкости	1			
7	Развитие выносливости	2			
8	Восстановительн ый массаж	1			
9	Банные процедуры	1			
10	Измерение функциональных резервов организма	1			
11	Оказание первой помощи	1			
12	Занятия физкультурой и режим питания	1			
13	Развитие скоростно- силовых	2			

	способностей				
14	Развитие координации движений	1			
15	Развитие силовых способностей	1			
16	Развитие выносливости	1			
17	Развитие гибкости	1			
18	Контрольные испытания (ГТО)	3			
19	Совершенствование техники	2			
20	Упражнения культурно-этнической направленности	1			
21	Комплексное развитие физических качеств	1			
22	Контрольные испытания (ГТО)	2			
23	Спортивные игры комплексной направленности	1			
24	Итоговое тестирование	1			
25	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	