Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области – Барышевская средняя школа № 9 (МБОУ-Барышевская СШ №9)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.

Утверждаю:
Директор школы _____ А.Ю. Чудагашев
Приказ № 135 от 31.08 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Базовая физическая подготовка»
для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретают особую значимость. Ухудшение экологической обстановки, увеличение учебной нагрузки, снижение двигательной активности обучающихся негативно сказываются на состоянии их физического и психического здоровья. Именно поэтому остро встала необходимость сформировать у обучающихся устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также развить базовые физические качества, необходимые для успешной социализации и профессиональной деятельности.

Каждый человек в современном обществе должен обладать достаточным уровнем физической подготовленности для обеспечения своей жизнедеятельности, сохранения работоспособности и активного долголетия. А для этого необходимо в том числе хорошо сформированное понимание ценности здоровья, владение методами самоконтроля и умение самостоятельно планировать свою двигательную активность.

Знакомство в учебном курсе с основами физической подготовки, правилами выполнения физических упражнений, методами развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) приобщает обучающихся к здоровому образу жизни. Изучение основ техники безопасности на занятиях физической культурой создаёт базу для безопасной двигательной активности. При изучении физической подготовки обогащаются представления обучающихся о возможностях человеческого организма, формируется понимание роли физической культуры как основы здорового образа жизни и закладываются основы для дальнейшего спортивного самосовершенствования.

В соответствии с данными целями в структуре программы учебного курса «Базовая физическая подготовка» основного общего образования выделены следующие содержательно-методические линии: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Содержание линии «Легкая атлетика» служит основой для формирования навыков выполнения беговых упражнений, прыжков и метаний, которые являются базовыми для большинства видов спорта. Работая над техникой бега, прыжков и метаний, обучающиеся учатся координировать свои движения, развивать скоростно-силовые качества и выносливость.

Содержание линии «Гимнастика с элементами акробатики» направлено на развитие гибкости, координации движений, силы и ловкости. Обучающиеся осваивают акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, что способствует формированию правильной осанки и гармоничному физическому развитию.

Содержание линии «Спортивные игры» знакомит обучающихся с элементами командных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол), развивает коммуникативные навыки, командный дух, быстроту реакции и тактическое мышление.

В 5–9 классах изучается учебный курс «Базовая физическая подготовка», в который входят разделы: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».
На изучение учебного курса «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиена занятий физическими упражнениями. Режим дня и его значение для здоровья.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Бег на средние дистанции (300 м, 500 м). Бег на длинные дистанции (1000 м). Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост. Висы и упоры. Лазание по канату. Равновесие на гимнастической скамейке.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, учебная игра. Волейбол: стойки, передачи мяча, подача, учебная игра. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Переменный бег. Бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. Эстафеты. Выполнение нормативов комплекса ГТО (I ступень).

6 КЛАСС

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Бег на средние дистанции (500 м, 800 м). Бег на длинные дистанции (1500 м). Прыжки в длину с разбега (способом «согнув ноги»). Метание малого мяча с разбега на дальность. Метание гранаты (300-500 г).

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке, стойка на руках, переворот в сторону. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Ритмическая гимнастика.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение с изменением направления, передачи в движении, штрафные броски, учебная игра (2х2, 3х3). Волейбол: прием мяча снизу, передача сверху, нападающий удар, учебная игра. Футбол: ведение, передачи, удары по воротам, учебная игра.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Челночный бег.

Итоговое занятие. Спортивный праздник «День здоровья». Эстафеты. Выполнение нормативов комплекса ГТО (II ступень).

7 КЛАСС

Техника безопасности на занятиях. Основы методики развития физических качеств. Принципы составления тренировочных занятий. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м). Низкий старт. Бег на средние дистанции (800 м, 1000 м). Бег на длинные дистанции (1500 м, 2000 м). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега (способ «перешагивание»). Метание мяча и гранаты.

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, мост из положения стоя. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Опорный прыжок (ног врозь). Упражнения на развитие силы и выносливости.

Спортивные игры. Баскетбол: тактика игры в защите и нападении, командные взаимодействия, учебная игра (4х4, 5х5). Волейбол: тактические схемы игры, блокирование, учебная игра (4х4, 6х6). Футбол: тактика игры, стандартные положения, учебная игра (5х5, 7х7).

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на длинные дистанции. Бег в условиях переменного рельефа. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. Соревнования по спортивным играм. Выполнение нормативов комплекса ГТО (III ступень).

8 КЛАСС

Техника безопасности. Основы спортивной тренировки. Режим питания и восстановления после физических нагрузок. Самоконтроль и профилактика травматизма. Планирование тренировок.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (1000 м, 1500 м). Бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега (способ «перекидной»). Метание гранаты (500-700 г).

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: переворот вперед с разбега, сальто вперед (ознакомление), комбинации акробатических элементов. Упражнения на брусьях, перекладине, кольцах (махи, подъемы, обороты). Опорный прыжок (прыжок согнув ноги). Упражнения на развитие силы и выносливости.

Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование техники и тактики игры, судейство, учебные игры. Волейбол: совершенствование техники и тактики игры, судейство, учебные игры. Футбол: совершенствование техники и тактики игры, судейство, учебные игры.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на длинные дистанции (3000 м, 5000 м). Бег по пересеченной местности с переменной интенсивностью. Спортивное ориентирование (ознакомление).

Итоговое занятие. Спортивный праздник. Соревнования по кроссу. Выполнение нормативов комплекса ГТО (IV ступень).

9 КЛАСС

Техника безопасности. Основы самостоятельной тренировки. Индивидуальные программы физической подготовки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО и ОГЭ по физической культуре. Профилактика травматизма.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м). Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (1500 м, 2000 м). Бег на длинные дистанции (3000 м, 5000 м). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты (500-700 г). Многоборье (ознакомление).

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: перевороты, сальто (ознакомление), сложные акробатические комбинации. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина, кольца, конь. Опорный прыжок (прыжок согнув ноги, ног врозь). Атлетическая гимнастика.

Спортивные игры. Баскетбол: совершенствование техники и тактики игры, участие в соревнованиях. Волейбол: совершенствование техники и тактики игры, участие в соревнованиях. Футбол: совершенствование техники и тактики игры, участие в соревнованиях.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на длинные дистанции (5000 м). Бег по пересеченной местности с переменной интенсивностью.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. Итоговые соревнования по легкой атлетике и спортивным играм. Выполнение нормативов комплекса ГТО (V ступень).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Базовая физическая подготовка» характеризуются:

1) патриотическое воспитание: проявлением интереса к прошлому и настоящему российского спорта, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов и российской спортивной школы, к использованию этих достижений в развитии физической культуры и спорта;

2) гражданское и духовно-нравственное воспитание: готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представлением о физической культуре как основе здорового образа жизни и активного долголетия, готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений спортивной науки, осознанием важности соблюдения правил честной игры (fair play);

3) трудовое воспитание: установкой на активное участие в решении практических задач физической направленности, осознанием важности физического образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений, осознанным выбором и построением индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей;

4) эстетическое воспитание: способностью к эмоциональному и эстетическому восприятию красоты и гармонии движений, умению видеть физическую культуру и спорт как средство самовыражения и саморазвития;

5) ценности научного познания: ориентацией в деятельности на современную систему научных представлений о здоровом образе жизни, пониманием физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации, овладением простейшими навыками исследовательской деятельности;

6) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознанием ценности здоровья, готовностью применять физические знания в интересах своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), сформированностью навыка рефлексии, признанием своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7) экологическое воспитание: ориентацией на применение физических знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды, осознанием глобального характера экологических проблем и путей их решения, готовностью участвовать в экологических акциях и походах;

8) адаптация к изменяющимся условиям социальной и природной среды: готовностью к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; способностью осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки физических упражнений и двигательных действий, формулировать определения понятий, устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- воспринимать, формулировать и преобразовывать суждения о физической культуре, здоровом образе жизни и двигательной деятельности;
- выявлять закономерности, взаимосвязи и противоречия в фактах, данных, наблюдениях и утверждениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- делать выводы с использованием законов логики, дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;
- выбирать способ выполнения двигательной задачи (сравнивать несколько вариантов выполнения упражнения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания, формулировать вопросы, фиксирующие противоречие, проблему, самостоятельно устанавливать искомое и данное, формировать гипотезу, аргументировать свою позицию, мнение;

- проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей двигательной деятельности, зависимостей между показателями физического развития и физической подготовленности;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования, оценивать достоверность полученных результатов, выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное развитие физических качеств, а также выдвигать предположения о их развитии в новых условиях.

Работа с информацией:

- выявлять недостаточность и избыточность информации, данных, необходимых для решения двигательной задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- выбирать форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи схемами, таблицами, графиками и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с условиями и целями общения, ясно, точно, грамотно выражать свою точку зрения в устных текстах, давать пояснения по ходу выполнения упражнения, комментировать полученный результат;
- в ходе обсуждения задавать вопросы по существу обсуждаемой темы, проблемы, решаемой задачи, высказывать идеи, нацеленные на поиск решения, сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций, в корректной форме формулировать разногласия, свои возражения;
- представлять результаты выполнения упражнения, участия в соревнованиях, проекта, самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении двигательных задач;
- принимать цель совместной деятельности, планировать организацию совместной работы, распределять виды работ, договариваться, обсуждать процесс и результат работы, обобщать мнения нескольких людей;
- участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, эстафеты и другие), выполнять свою часть работы и координировать свои действия с другими членами команды, оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, сформулированным участниками взаимодействия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- самостоятельно составлять план, алгоритм выполнения упражнения (или его часть), выбирать способ выполнения с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать и корректировать варианты решений с учётом новой информации.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

- владеть способами самопроверки, самоконтроля процесса и результата выполнения физических упражнений;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении упражнения, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, найденных ошибок, выявленных трудностей;
- оценивать соответствие результата деятельности поставленной цели и условиям, объяснять причины достижения или недостижения цели, находить ошибку, давать оценку приобретённому опыту.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

Выполнять правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять основные виды движений: бег на короткие (30 м, 60 м) и средние (300 м, 500 м) дистанции, бег на длинные дистанции (1000 м), прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность. Выполнять акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост. Выполнять строевые упражнения. Владеть элементами техники спортивных игр (баскетбол, волейбол). Выполнять нормативы комплекса ГТО (I ступень) в соответствии со своей возрастной группой. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня и гигиенические требования.

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

Выполнять правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять основные виды движений: бег на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние (500 м, 800 м) и длинные (1500 м) дистанции, прыжки в длину с разбега (способом «согнув ноги»), метание малого мяча с разбега на дальность, метание гранаты (300-500 г). Выполнять акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке, стойку на руках, переворот в сторону. Выполнять висы и упоры на гимнастических снарядах. Выполнять опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Владеть элементами техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнять нормативы комплекса ГТО (II ступень) в соответствии со своей возрастной группой. Осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (измерение ЧСС).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

Выполнять правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять бег на короткие (60 м, 100 м), средние (800 м, 1000 м) и длинные (1500 м, 2000 м) дистанции с использованием низкого старта. Выполнять прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега (способ «перешагивание»). Выполнять метание мяча и гранаты. Выполнять акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, стойку на голове и руках, мост из положения стоя. Выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Выполнять опорный прыжок (ног врозь). Владеть тактическими элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнять нормативы комплекса ГТО (III ступень)

в соответствии со своей возрастной группой. Составлять план тренировочного занятия.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

Выполнять правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять бег на короткие (100 м, 200 м) дистанции с использованием эстафетного бега, бег на средние (1000 м, 1500 м) и длинные (2000 м, 3000 м) дистанции. Выполнять прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега (способ «перекидной»). Выполнять метание гранаты (500-700 г). Выполнять акробатические комбинации с элементами повышенной сложности (переворот вперед с разбега, сальто вперед – ознакомление). Выполнять упражнения на брусьях, перекладине, кольцах. Выполнять опорный прыжок (прыжок согнув ноги). Владеть тактическими элементами и основами судейства спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнять нормативы комплекса ГТО (IV ступень) в соответствии со своей возрастной группой. Вести дневник самоконтроля.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты:

Выполнять правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять бег на короткие (100 м, 200 м, 400 м), средние (1500 м, 2000 м) и длинные (3000 м, 5000 м) дистанции, эстафетный бег. Выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега. Выполнять метание гранаты (500-700 г). Выполнять акробатические комбинации с элементами повышенной сложности (перевороты, сальто – ознакомление). Выполнять упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, кольца, конь). Выполнять опорный прыжок (прыжок согнув ноги, ног врозь). Владеть техникой и тактикой спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) на уровне участия в соревнованиях. Выполнять нормативы комплекса ГТО (V ступень) в соответствии со своей возрастной группой. Разрабатывать индивидуальный план тренировок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение. Техника безопасности	2	https://www.gto.ru/
2	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	https://resh.edu.ru/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
4	Спортивные игры	10	
5	Кроссовая подготовка	4	
6	Итоговое занятие	2	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

6 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Повторение курса 5 класса	4	
2	Легкая атлетика	8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	
4	Спортивные игры	8	
5	Кроссовая подготовка	4	
6	Итоговое занятие	2	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

7 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Повторение курса 6 класса	2	
2	Легкая атлетика	8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	
4	Спортивные игры	10	
5	Кроссовая подготовка	4	
6	Итоговое занятие	2	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

8 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Повторение курса 7 класса	2	
2	Легкая атлетика	8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	
4	Спортивные игры	10	
5	Кроссовая подготовка	4	
6	Итоговое занятие	2	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

9 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Повторение курса 8 класса	2	
2	Легкая атлетика	8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	
4	Спортивные игры	10	
5	Кроссовая подготовка	4	
6	Итоговое занятие	2	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	