

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

РАССМОТРЕНО

ШМО

технического,
эстетического
цикла

Протокол № 1
от «27» августа 2026
г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАОУ СОШ №
10

 С.В. Пророк
Приказ № 355-О
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

вариативного курса «Общая физическая подготовка»
5,6,9 класс

ГО Первоуральск
2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по вариативной части образовательной программы «Общая физическая подготовка» (далее — ОФП) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287, с учётом приказов Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 и от 09.10.2024 № 704, а также на основе примерной программы внеурочной деятельности по физической культуре. Программа ориентирована на реализацию приоритетов государственной политики в области охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью противодействия росту гиподинамии, снижению уровня физической подготовленности и ухудшению состояния здоровья учащихся. Вариативная часть образовательной программы по ОФП способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, развитию навыков здорового образа жизни и всестороннему физическому совершенствованию.

Программа предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Общая физическая подготовка» - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на физическую подготовленность учащихся и адаптацию к нормальной социальной среде, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания. Она стимулирует позитивные морфо-функциональные и анатомо-физиологические особенности развития организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Программа реализуется в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Объём занятий — **34 часа в год** (1 час в неделю) для каждого класса. Продолжительность одного занятия — 40 минут. Занятия проводятся в течение учебного года, включая 34 учебные недели.

Цели и задачи

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Виды и формы текущей и итоговой аттестации

Контрольные испытания проводятся ежемесячно в двух направлениях: по общей физической подготовке (по различным видам), технической подготовке.

Оценка результатов складывается из полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на занятиях, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Итоги контроля анализируются и обсуждаются с учащимися.

Форма подведения итогов – соревнования (личные, командные, групповые и др.), эстафеты.

На каждом занятии контролируется определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В течение всех занятий заполняется дневник самоконтроля.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. В соответствии федеральными государственными образовательными стандартами, методическими рекомендациями по введению ВФСК ГТО результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, с учетом индивидуальных особенностей, способностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО за золотой, серебряный, бронзовый знаки отличия являются качественными показателями решения поставленных перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». Невыполнение нормативов комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по предмету «Физическая культура».

Основной инструментарий для оценивания результатов: тесты, олимпиады, конкурсы, сдача нормативов, защита проекта, соревнования, беседа, наблюдение, анкетирование, коррекционная работа.

Программа характеризуется следующими отличными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность более полной реализации личностно- ориентированного подхода в образовательном процессе, содержания учебного материала с учетом состояния здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Физическая культура».

- направленностью на реализацию принципа достаточности структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно - значимую физическую подготовку, и сочетание с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Предполагаемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Результатом реализации вариативной части образовательной программы спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание программы

5 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы знаний (4 часа)

- Физическая культура и здоровый образ жизни.
- Режим дня и его значение.
- Правила безопасности и гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Влияние физической активности на развитие организма.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности (30 часов)

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (10 часов):
Утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная и зрительная гимнастика, закаливающие процедуры.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность** (20 часов):
 - Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто быстрее», «Салки с мячом».
 - Лёгкая атлетика: бег на скорость, челночный бег, прыжки в длину с места.
 - Гимнастика: кувырки вперёд и назад, упоры, стойки на лопатках.

- Развитие физических качеств: упражнения на силу (отжимания, подтягивания), быстроту (старты, ускорения), гибкость (шпагат, складка), координацию (полоса препятствий).

6 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы знаний (4 часа)

- Физическая подготовка и её связь с развитием организма.
- Закаливание и его формы.
- Влияние спорта на личность.
- Первичная доврачебная помощь при травмах.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности (30 часов)

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (10 часов): Комплексы упражнений для коррекции осанки, профилактики утомления глаз, восстановления после нагрузки.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность** (20 часов):
 - Подвижные и спортивные игры: эстафеты, баскетбол (передачи, броски), волейбол (подача, приём).
 - Лёгкая атлетика: бег на 30 м, метание малого мяча.
 - Гимнастика: акробатические комбинации (кувырок вперёд — стойка на лопатках — кувырок назад).
 - Развитие физических качеств: бег с отягощением, прыжки через скакалку, упражнения с эспандером.

9 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы знаний (4 часа)

- Здоровый образ жизни и вредные привычки.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Восстановительный массаж и банные процедуры.
- Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. Способы двигательной деятельности (30 часов)

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность** (10 часов): Упражнения для снижения избыточной массы тела, коррекции осанки, профилактики гипертонуса мышц.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность** (20 часов):
 - Подготовка к нормативам ГТО: бег на 100 м, 2 км, подтягивания, наклон вперёд из положения стоя, прыжок в длину с места.
 - Спортивные игры: пионербол, баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.
 - Гимнастика: акробатические комбинации с элементами разбега, упражнения на перекладине и брусьях.
 - Развитие физических качеств: силовые упражнения с отягощением, интервальные нагрузки, многоскоки.

Уровень физической подготовленности

5 класс

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0	5,6	6,1	5,1	5,8	6,2
Бег 1000 м, мин, сек	4,20	4,50	5,30	4,40	5,25	5,50

Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Прыжок в длину с места, см	185	165	155	180	160	145
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течении 1 мин	35	30	25	32	27	22
Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	7	5	3	19	15	9
Тройной прыжок	570	550	540			

6 класс

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0	5,6	6,1	5,1	5,8	6,2
Бег 1000 м, мин, сек	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	.,50
Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Прыжок в длину с места, см	185	165	155	180	160	145
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течении 1 мин	35	30	25	32	27	22
Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	7	5	3	19	15	9
Тройной прыжок	580	560	550			

9 класс.

Экспресс-тесты	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта, сек	4,6	5,0	5,6	4,9	5,7	6,0
Бег 1000 м, мин, сек	4,10	4,35	5,15	4,30	5,15	5,35
Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,4	9,0	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места, см	210	190	170	190	170	155
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение, руки за	38	33	28	34	28	24

головой, в течение 1 мин						
Подтягивание – <i>мальчики</i> из виса на высокой перекладине; <i>девочки</i> из виса лежа на низкой (1м) перекладине	10	8	6	16	14	6
Тройной прыжок	720	700	680			

Тематическое планирование 5 класс:

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж.	1
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1
3.	Утренняя гимнастика. Составление комплекса.	1
4.	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
5.	Лёгкая атлетика: бег на 30 м.	1
6.	Развитие быстроты: старты из разных положений.	1
7.	Подвижная игра: «Пятнашки с мячом».	1
8.	Гимнастика: кувырок вперёд.	1
9.	Гимнастика: кувырок назад.	1
10.	Акробатические комбинации: кувырок вперёд — стойка на лопатках.	1
11.	Развитие гибкости: упражнения на шпагат, складку.	1
12.	Подвижная игра: «Кто быстрее соберёт мячи».	1
13.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места.	1
14.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
15.	Развитие силы: отжимания, подтягивания (с помощью).	1
16.	Подвижная игра: «Салки с мячом».	1
17.	Развитие выносливости: бег 400 м.	1
18.	Закаливающие процедуры: воздушные ванны, ходьба босиком.	1
19.	Гимнастика: упоры, стойки.	1
20.	Подвижная игра: «Волк во рву».	1
21.	Развитие прыгучести, координации.	1
22.	Развитие координации: полоса препятствий	1
23.	Лёгкая атлетика: метание малого мяча.	1
24.	Эстафеты с мячами.	1
25.	Развитие ловкости: лазание по канату.	1
26.	Подвижная игра: «Вышибалы».	1
27.	Физкультминутки: составление комплекса.	1
28.	Развитие гибкости: упражнения с обручами	1
29.	Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
30.	Спортивные игры: баскетбол (передачи).	1
31.	Спортивные игры: волейбол (приём мяча).	1
32.	Соревнование: «Весёлые старты».	1
33.	Тестирование: бег 30 м, прыжки в длину с места.	1
34.	Самоанализ: дневник физической культуры.	1

Тематическое планирование 6 класс:

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасности. Инструктаж.	1
2.	Физическая подготовка и её значение.	1
3.	Закаливание: правила и формы.	1
4.	Лёгкая атлетика: бег 60 м.	1
5.	Развитие быстроты: ускорения, старты.	1
6.	Подвижная игра: «Пятнашки с мячом».	1
7.	Гимнастика: кувырок вперёд — мост.	1
8.	Развитие гибкости: упражнения для позвоночника.	1
9.	Лёгкая атлетика: метание мяча на дальность.	1
10.	Эстафеты: комбинированные. Бег, прыжки, передача мяча.	1
11.	Развитие силы: упражнения с отягощением (эспандер).	1
12.	Подвижная игра: «Кто быстрее соберёт предметы».	1
13.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с разбега.	1
14.	Гимнастика: упор на руках, стойка на лопатках.	1
15.	Подвижная игра: «Салки с мячом».	1
16.	Развитие выносливости: бег 600 м.	1
17.	Закаливание: босоное хождение, контрастные процедуры.	1
18.	Спортивные игры: баскетбол (ведение мяча).	1
19.	Спортивные игры: волейбол (передача мяча).	1
20.	Эстафеты: с набивными мячами.	1
21.	Развитие координации: полоса препятствий (с усложнением).	1
22.	Подвижная игра: «Вышибалы с двумя мячами».	1
23.	Развитие ловкости: лазание по канату (с поворотом).	1
24.	Спортивные игры: пионербол.	1
25.	Развитие силы: упражнения на брусьях (с помощью).	1
26.	Подвижная игра: «Мяч водящему».	1
27.	Физкультминутки: составление комплекса для глаз	1
28.	Развитие гибкости: упражнения с обручами и скакалками.	1
29.	Спортивные игры: баскетбол (броски в кольцо).	1
30.	Спортивные игры: волейбол (подача снизу).	1
31.	Соревнование: «Сила, ловкость, выносливость».	1
32.	Тестирование: бег 60 м, прыжки в длину с места.	1
33.	Самоанализ: дневник физической культуры.	1
34.	Подведение итогов.	1

Тематическое планирование 9 класс:

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила безопасности. Инструктаж.	1
2.	Здоровый образ жизни и вредные привычки.	1
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
4.	Подготовка к ГТО: бег 100 м.	1
5.	Подготовка к ГТО: бег 2 км.	1
6.	Подготовка к ГТО: подтягивания.	1
7.	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя.	1
8.	Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места.	1
9.	Спортивные игры: баскетбол (игровые действия).	1
10.	Спортивные игры: волейбол (игровые комбинации).	1
11.	Лёгкая атлетика: метание мяча на точность.	1
12.	Развитие силы: упражнения с собственным весом.	1
13.	Развитие выносливости: кроссовая подготовка.	1
14.	Подвижная игра: «Охотники и звери».	1
15.	Развитие координации: полоса препятствий.	1
16.	Физкультминутки: составление комплекса для учащихся.	1
17.	Спортивные игры: пионербол (составление расписания игр).	1
18.	Лёгкая атлетика: эстафеты с препятствиями.	1
19.	Развитие гибкости: упражнения на растяжку.	1
20.	Подвижная игра: «Капитаны».	1
21.	Спортивные игры: футбол (малые формы).	1
22.	Развитие силы: упражнения с отягощениями (эспандеры, гантели).	1
23.	Закаливание: бег босиком, контрастный душ.	1
24.	Развитие выносливости: интервальный бег.	1
25.	Подвижная игра: «Вышибалы — командный зачёт».	1
26.	Спортивные игры: баскетбол (защитные действия).	1
27.	Лёгкая атлетика: техника высокого старта.	1
28.	Развитие координации: упражнения с мячами и скакалками.	1
29.	Подвижная игра: «Последний герой».	1
30.	Спортивные игры: волейбол (защита и блок).	1
31.	Соревнование: «Юный спортсмен».	1
32.	Тестирование: бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания.	1
33.	Самоанализ: дневник физической культуры.	1
34.	Подведение итогов.	1

Вот **список оборудования и инвентаря**, необходимого для реализации тематического планирования вариативной части образовательной программы **«Общая физическая подготовка»** в 5,6,9 классе на 2026–2027 учебный год. Список составлен на основе содержания занятий и охватывает все виды деятельности: лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, развитие физических качеств и соревнования.

Оборудование и инвентарь для внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**1. Инвентарь для лёгкой атлетики**

- Стартовые колодки — 2–4 шт.
- Секундомеры — 2–3 шт.
- Мерная лента (30–50 м) — 1 шт.

- Малые мячи для метания (150–200 г) — 6–8 шт.
- Маркировочные конусы (разметочные флажки) — 10–12 шт.
- Барьеры низкие (спортивные) — 6–8 шт.
- Мегафон (для инструктора) — 1 шт.

2. Инвентарь для гимнастики и развития координации

- Гимнастические маты (толстые, складные) — 6–8 шт.
- Гимнастическая скамейка — 1–2 шт.
- Обручи пластиковые — 8–10 шт.
- Скакалки — 15–20 шт.
- Стенка гимнастическая — 1 комплект
- Канат для лазания (высота 3–4 м) — 1 шт.
- Брусья параллельные (низкие) — 1 комплект

3. Спортивные мячи

- Баскетбольные мячи — 5–6 шт.
- Волейбольные мячи — 4–5 шт.
- Футбольные мячи (размер 4 или 5) — 4–5 шт.
- Пионерские мячи (лёгкие, для игр) — 4 шт.
- Мячи для вышибал — 6–8 шт. (резиновые, средние)

4. Инвентарь для силовой и общей физической подготовки

- Эспандеры (разной степени сопротивления) — 10–12 шт.
- Гантели (лёгкие, 1–3 кг) — 6–8 пар
- Утяжелители на ноги — 4–6 шт.
- Эластичные ленты (резиновые) — 8–10 шт.

5. Оборудование для полосы препятствий и кроссовой подготовки

- Переносные барьеры (регулируемые) — 6–8 шт.
- Пластиковые или деревянные скамейки — 3–4 шт.
- Шведская стенка (в зале) — 1 шт.
- Полоса препятствий (мобильная) — по возможности
- Область для кросса (стадион, парк, школьный двор) — с разметкой

6. Дополнительное оборудование

- Аптечка спортивная — 1 шт. (обязательно!)
- Свистки — 2–3 шт. (для учителя и помощников)
- Жилеты-майки для разделения команд (2 цвета) — 10–12 шт.
- Протоколы для фиксации результатов (ГТО, тестирования) — бланки
- Доска или планшет для фиксации результатов — 1 шт.
- Колонка (для музыки на соревнованиях и разминке) — по желанию

7. Материалы для теоретических и практических занятий

- Плакаты: «Техника безопасности», «Нормативы ГТО», «Органы дыхания и сердечно-сосудистой системы»
- Презентации (на планшете или проекторе) — по темам ЗОЖ, вредных привычек, профориентации
- Дневники физической культуры (для учащихся) — 1 на ученика

Рекомендации по использованию:

- Все оборудование должно быть в **исправном состоянии** и соответствовать **санитарно-гигиеническим нормам**.

- Хранение инвентаря — в **специальном помещении (инвентарной)** с размещением по видам.
- Перед занятиями — **проверка безопасности** (особенно матов, канатов, барьеров).
- Для улицы — использовать **переносной инвентарь** (конусы, скамейки, мячи).