

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2 с.п.Кахун
Урванского муниципального района КБР
МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун

РАССМОТРЕНА
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ СОШ
№2 с.п. Кахун

Нашапигова И.М.
Приказ №230/20
от «31» 08 2026 г.

Нагацуева Ф.А.
Приказ № 230/20
от «31» 08 2026 г.

Гетокова Р.Ю.
Приказ № 230/20
от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

5-6 класс

с.п.Кахун 2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа модуля «Базовая физическая подготовка» (далее — модуль) разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов. Модуль «Базовая физическая подготовка» является вариативным модулем предмета «Физическая культура» и входит в состав модуля «Спорт». Содержание модуля разрабатывается образовательной организацией на основе примерного содержания «Базовой физической подготовки», представленного в Федеральной рабочей программе

Цель модуля:

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, а также подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи модуля:

1. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
2. обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными физическими упражнениями;
3. подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (III и IV ступени);
4. активное вовлечение обучающихся в соревновательную деятельность;
5. формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Содержание модуля построено в соответствии с программой вариативного модуля «Базовая физическая подготовка» Федеральной рабочей программы и включает следующие разделы:

Развитие силовых способностей

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с весом собственного тела и с использованием дополнительных средств. Упражнения на гимнастических снарядах, перекладинах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из различных положений. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням. Ловля теннисного мяча после отскока. Прыжки через скакалку с максимальной частотой. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Эстафеты на выносливость.

Развитие координации движений

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Метание мячей в неподвижную и движущуюся мишень. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

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

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

Тестирование физических качеств по нормативам III ступени (5 класс) и IV ступени (6 класс) комплекса ГТО: челночный бег 3×10 м, бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя, бег 1000 м (5 класс) / 1500 м (6 класс), метание мяча 150 г.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание необходимости его укрепления;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- познавательные: анализ влияния занятий физической культурой на воспитание положительных качеств личности, выявление причинно-следственных связей между уровнем развития физических качеств и состоянием здоровья;
- коммуникативные: взаимодействие со сверстниками при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности, оказание помощи при травмах;
- регулятивные: планирование содержания самостоятельных занятий, контроль режимов физической нагрузки по частоте пульса.

Предметные результаты:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры и при самостоятельных занятиях;
- составлять дневник физической культуры и вести наблюдение за показателями физической подготовленности;
- тренироваться в упражнениях общефизической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать приросты в показателях развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания, соответствующие нормативам III ступени комплекса ГТО.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств и определять их соответствие возрастным нормам;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления; составлять план самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять упражнения общефизической подготовки с повышенной интенсивностью и объёмом;
- выполнять тестовые задания, соответствующие нормативам IV ступени комплекса ГТО.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 А класс — 34 часа (1 час в неделю)

№	Раздел / тема	Количество часов	Дата изучения
I четверть (8 часов)			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тестирование исходного уровня физической подготовленности	1	04.09
2	Развитие скоростных способностей: челночный бег 3×10 м, бег с ускорениями из разных исходных положений	1	11.09
3	Развитие скоростных способностей: стартовые ускорения по сигналу, бег по разметкам 10–15 м	1	18.09
4	Развитие силовых способностей: подтягивание, отжимание, упражнения с набивным мячом	1	25.09
5	Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастической стенке, лазанье	1	2.10
6	Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м, кроссовый бег	1	9.10
7	Подготовка к ГТО: бег 30 м, челночный бег 3×10 м. Контрольное тестирование	1	16.10

8	Подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафеты	1	23.10
9	Развитие координации: жонглирование волейбольным и теннисным мячами	1	6.11
10	Развитие координации: передвижения по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии	1	13.11
11	Развитие координации: метание мячей в неподвижную и движущуюся мишень	1	20.11
12	Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения с большой амплитудой	1	27.11
13	Развитие гибкости: полушпагат, шпагат,	1	4.12
14	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	11.12
15	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	18.12
16	Контрольное тестирование по координации и гибкости	1	25.12
17	Развитие силовых способностей: передвижения в висе и упоре	1	15.01
18	Развитие силовых способностей: круговая тренировка, упражнения с отягощением	1	22.01
19	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места, многоскоки	1	29.01
20	Развитие скоростно-силовых способностей: напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку	1	5.02
21	Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	12.02
22	Подвижные игры с силовой направленностью.	1	19.02
23	Подвижные игры с силовой направленностью.	1	26.02
24	Развитие выносливости: повторный бег в режиме	1	5.03

	максимальной интенсивности		
25	Развитие координации: полоса препятствий, эстафеты	1	12.03
26	Подготовка к ГТО: бег 1000 м. Контрольное тестирование	1	19.03
27	Подготовка к ГТО: бег 60 м, метание мяча 150 г	1	26.03
28	Развитие скоростных способностей: эстафеты, бег с максимальной частотой шагов	1	9.04
29	Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка	1	16.04
30	Соревновательная деятельность: эстафеты, прикладные упражнения	1	23.04
31	Соревновательная деятельность: подвижные игры комплексной направленности	1	30.04
32	Итоговое тестирование физической подготовленности по нормативам ГТО (III ступень)	1	7.05
33	Подвижные игры на свежем воздухе. Кроссовый бег	1	14.05
34	Подведение итогов года. Анализ динамики результатов	1	21.05

5 Б класс — 34 часа (1 час в неделю)

№	Раздел / тема	Количество часов	Дата изучения
I четверть (8 часов)			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тестирование исходного уровня физической подготовленности	1	02.09
2	Развитие скоростных способностей: челночный бег	1	9.09

	3×10 м, бег с ускорениями из разных исходных положений		
3	Развитие скоростных способностей: стартовые ускорения по сигналу, бег по разметкам 10–15 м	1	16.09
4	Развитие силовых способностей: подтягивание, отжимание, упражнения с набивным мячом	1	23.09
5	Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастической стенке, лазанье	1	30.09
6	Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м, кроссовый бег	1	07.10
7	Подготовка к ГТО: бег 30 м, челночный бег 3×10 м. Контрольное тестирование	1	14.10
8	Подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафеты	1	21.10
9	Развитие координации: жонглирование волейбольным и теннисным мячами	1	11.11
10	Развитие координации: передвижения по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии	1	18.11
11	Развитие координации: метание мячей в неподвижную и движущуюся мишень	1	25.11
12	Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения с большой амплитудой	1	2.12
13	Развитие гибкости: полушпагат, шпагат,	1	9.12
14	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	14.12
15	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	23.12
16	Контрольное тестирование по координации и гибкости	1	30.12
17	Развитие силовых способностей: передвижения в висе и упоре	1	13.01

18	Развитие силовых способностей: круговая тренировка, упражнения с отягощением	1	20.01
19	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места, многоскоки	1	27.01
20	Развитие скоростно-силовых способностей: напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку	1	3.02
21	Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	10.02
22	Подвижные игры с силовой направленностью.	1	17.02
23	Подвижные игры с силовой направленностью.	1	24.02
24	Развитие выносливости: повторный бег в режиме максимальной интенсивности	1	3.03
25	Развитие координации: полоса препятствий, эстафеты	1	10.03
26	Подготовка к ГТО: бег 1000 м. Контрольное тестирование	1	17.03
27	Подготовка к ГТО: бег 60 м, метание мяча 150 г	1	24.03
28	Развитие скоростных способностей: эстафеты, бег с максимальной частотой шагов	1	7.04
29	Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка	1	14.04
30	Соревновательная деятельность: эстафеты, прикладные упражнения	1	21.04
31	Соревновательная деятельность: подвижные игры комплексной направленности	1	28.04
32	Итоговое тестирование физической подготовленности по нормативам ГТО (III ступень)	1	5.05
33	Подвижные игры на свежем воздухе. Кроссовый бег	1	12.05
34	Подведение итогов года. Анализ динамики	1	19.05,26.05

	результатов		
--	-------------	--	--

6 А,Б класс — 34 часа (1 час в неделю)

№	Раздел / тема	Количество часов	Дата изучения
І четверть (8 часов)			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тестирование исходного уровня физической подготовленности	1	5.09
2	Развитие скоростных способностей: челночный бег, бег с ускорениями из разных исходных положений	1	12.09
3	Развитие скоростных способностей: метание малых мячей по движущимся мишеням, ловля теннисного мяча	1	19.09
4	Развитие силовых способностей: подтягивание, отжимание	1	26.09
5	Развитие силовых способностей: броски набивного мяча из различных положений	1	3.10
6	Развитие выносливости: равномерный и повторный бег, кроссовый бег до 1500 м	1	10.10
7	Подготовка к ГТО: бег 60 м, челночный бег 3×10 м. Контрольное тестирование	1	17.10
8	Подвижные игры со скоростной направленностью. Эстафеты	1	24.10

9	Развитие координации: жонглирование волейбольным мячом	1	7.11
10	Развитие координации: передвижения по наклонной опоре, упражнения в статическом равновесии	1	14.11
11	Развитие координации: упражнения на пространственную точность и дифференцирование мышечных усилий	1	21.11
12	Развитие гибкости: комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой	1	28.11
13	Развитие гибкости: упражнения для подвижности суставов	1	5.12
14	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	12.12
15	Подготовка к ГТО: наклон вперёд из положения стоя, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	19.12
16	Контрольное тестирование по координации и гибкости	1	26.12
17	Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастических снарядах, передвижения в висе и упоре	1	16.01
18	Развитие силовых способностей: круговая тренировка	1	23.01
19	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через препятствия, многоскоки, запрыгивания	1	30.01
20	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку с максимальной частотой	1	6.02
21	Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	13.02
22	Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	20.02
23	Подвижные игры с силовой направленностью. Соревновательные эстафеты	1	27.02

24	Развитие выносливости: повторный бег в режиме субмаксимальной интенсивности, эстафеты на выносливость	1	6.03
25	Развитие координации: полоса препятствий с кувырками, обеганием предметов, поворотами	1	13.03
26	Подготовка к ГТО: бег 1500 м. Контрольное тестирование	1	20.03
27	Подготовка к ГТО: бег 60 м, метание мяча 150 г	1	10.04
28	Развитие скоростных способностей: стартовые ускорения, бег с максимальной скоростью	1	17.04
29	Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка по станциям	1	24.04
30	Соревновательная деятельность: спортивные игры, эстафеты комплексной направленности	1	1.05
31	Соревновательная деятельность: прикладные упражнения, подвижные игры	1	8.05
32	Итоговое тестирование физической подготовленности по нормативам ГТО (IV ступень)	1	15.05
33	Подвижные игры на свежем воздухе. Кроссовый бег	1	22.05
34	Подведение итогов года. Анализ динамики результатов	1	22.05

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал с перекладиной, канатом для лазанья;
- Гимнастические скамейки, маты, козёл, ;
- Набивные мячи (1–2 кг), ;
- Гимнастические палки, скакалки, теннисные мячи;

- Волейбольные и баскетбольные мячи, малые мячи для метания (150 г);
- Легкоатлетические стойки, разметочные конусы, рулетка;
- Спортивная площадка на территории школы для занятий на открытом воздухе;
- Секундомер, свисток, журнал учёта результатов тестирования.

VI. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контроль освоения содержания модуля осуществляется в формах:

- входное тестирование физической подготовленности (сентябрь);
- промежуточное тестирование по разделам (в конце каждой четверти);
- итоговое тестирование по нормативам ГТО III ступени (5 класс) и IV ступени (6 класс) — май;
- анализ динамики показателей физической подготовленности в течение учебного года;
- соревнования и эстафеты как форма текущего контроля.

Результатом освоения модуля признаётся положительная динамика показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и/или выполнение нормативных требований комплекса ГТО соответствующей ступени.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы комплекса ГТО

III ступень (11–12 лет) — 5 класс

Вид испытания	Бронза	Серебро	Золото
Челночный бег 3×10 м (с) — мальчики	8,2	7,9	7,5
Челночный бег 3×10 м (с) — девочки	8,6	8,3	7,9
Бег 30 м (с) — мальчики	6,1	5,8	5,4
Бег 30 м (с) — девочки	6,3	6,0	5,6
Бег 1000 м (мин) — мальчики	5:40	5:15	4:50
Бег 1000 м (мин) — девочки	6:00	5:35	5:10
Прыжок в длину с места (см) — мальчики	150	160	175
Прыжок в длину с места (см) — девочки	140	150	165
Подтягивание (раз) — мальчики	3	5	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) — девочки	7	10	14
Наклон вперёд из положения стоя (см) — мальчики	+2	+5	+8
Наклон вперёд из	+5	+8	+12

положения стоя (см) — девочки			
Метание мяча 150 г (м) — мальчики	27	32	38
Метание мяча 150 г (м) — девочки	16	20	25

IV ступень (13–15 лет) — 6 класс

Вид испытания	Бронза	Серебро	Золото
Челночный бег 3×10 м (с) — мальчики	8,1	7,8	7,4
Челночный бег 3×10 м (с) — девочки	8,5	8,2	7,8
Бег 60 м (с) — мальчики	9,6	9,2	8,6
Бег 60 м (с) — девочки	10,0	9,6	9,0
Бег 1500 м (мин) — мальчики	7:30	7:05	6:40
Бег 1500 м (мин) — девочки	8:00	7:30	7:00
Прыжок в длину с места (см) — мальчики	160	175	190
Прыжок в длину с места (см) — девочки	150	160	175
Подтягивание (раз) — мальчики	4	6	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз) — девочки	8	12	16

Наклон вперёд из положения стоя (см) — мальчики	+3	+6	+9
Наклон вперёд из положения стоя (см) — девочки	+6	+9	+13
Метание мяча 150 г (м) — мальчики	30	36	42
Метание мяча 150 г (м) — девочки	18	22	28