

*Приложение к ФОП  
ООО*

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Многопрофильная школа №39»  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Тутова  
Приказ № \_\_\_\_ от 29.08.2025

**Рабочая программа учебного курса  
«Общая физическая подготовка»  
на уровень основного (среднего) общего образования  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Многопрофильная школа №39»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по учебному курсу «Общая физическая подготовка» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФОП ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по учебному курсу «Общая физическая подготовка» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по курсу «Общая физическая подготовка» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре по курсу «Общая физическая подготовка» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами среднего общего образования.

Основной целью программы курса «Общая физическая подготовка» является 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. В программе по курсу «Общая физическая подготовка» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по курсу «Общая физическая подготовка» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по курсу «Общая физическая подготовка» по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по курсу «Общая физическая подготовка» на уровне основного

общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей курса «Общая физическая подготовка», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Общая физическая подготовка» на уровне основного общего образования, в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю).

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных

животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

## Календарно – тематическое планирование

7 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество уч. часов:	Электронные ресурсы:	Дата проведения:
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/17/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury</a>	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ». Соревнование.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy</a>	
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy</a>	
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k</a>	
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k</a>	
6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/16/igry-s-nabivnymi-myachami">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/16/igry-s-nabivnymi-myachami</a>	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/28/uprazhneniya-i-estafety-sposobstvuyushchie-razvitiyu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/28/uprazhneniya-i-estafety-sposobstvuyushchie-razvitiyu</a>	
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2015/11/22/igry-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2015/11/22/igry-</a>	

	развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.		<a href="#">estafety-kak-effektivnoe-sredstvo-razvitiya</a>	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.Игра по выбору.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-krossovyy-beg-na-2000-metrovumk">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-krossovyy-beg-na-2000-metrovumk</a>	
10	Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv</a>	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/27/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/27/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya</a>	
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-akrobaticeskimi-uprazhneniiam.html">https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-akrobaticeskimi-uprazhneniiam.html</a>	
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/17/urok-gimnastika-s-elementami-akrobatiki6-klass">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/17/urok-gimnastika-s-elementami-akrobatiki6-klass</a>	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/akrobatika-vypolnenie-akrobaticeskikh-elementov.html">https://multiurok.ru/files/akrobatika-vypolnenie-akrobaticeskikh-elementov.html</a>	
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/</a>	
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/12/08/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obucheniya-opornym-pryzhkam-nogi">https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/12/08/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obucheniya-opornym-pryzhkam-nogi</a>	
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/05/metodicheskaya-">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/05/metodicheskaya-</a>	

	выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.		<a href="#">razrabotkapolosy-prepyatstviy-estafety-i</a>	
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1	<a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-5-9-klassy-6786578.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoj-deyatelnosti-5-9-klassy-6786578.html</a>	
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	<a href="https://shkolafedorovskayastepnoj-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/OFP_6_klass.pdf">https://shkolafedorovskayastepnoj-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/OFP_6_klass.pdf</a>	
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/игры (футбол). Личная гигиена.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/25/uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-bystroty-vynoslivosti">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/25/uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-bystroty-vynoslivosti</a>	
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html">https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html</a>	
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/</a>	
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1	<a href="https://school12bel.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/7_klass_OFP_merged.pdf">https://school12bel.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/7_klass_OFP_merged.pdf</a>	

24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html">https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html</a>	
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1	<a href="https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-fizichieskoi-kul-turie-tiema-urok.html">https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-fizichieskoi-kul-turie-tiema-urok.html</a>	
26	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения.	1	<a href="https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf">https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf</a>	
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	<a href="https://infourok.ru/obschie-razvivayuschie-uprazhneniya-v-parah-s-broskami-i-lovley-nabivnih-myachey-1480765.html">https://infourok.ru/obschie-razvivayuschie-uprazhneniya-v-parah-s-broskami-i-lovley-nabivnih-myachey-1480765.html</a>	
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	<a href="https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html">https://multiurok.ru/files/urok-krugovaia-trenirovka-7-klass.html</a>	
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на	1	<a href="https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf">https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf</a>	

	мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра			
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	1	<a href="https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf">https://sch2103uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/644b73156f2bb.pdf</a>	
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf</a>	
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1	<a href="https://shcolaslavkino.edu-penza.ru/documents/программа%20ОФП%205-9.pdf">https://shcolaslavkino.edu-penza.ru/documents/программа%20ОФП%205-9.pdf</a>	
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1	<a href="https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/11517.pdf">https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/11517.pdf</a>	

34	<p>Комплекс силовых упражнений:  подтягивание 30 сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс кадетский - 30 сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек.</p> <p>Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения.</p> <p>Подведение итогов.</p>	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/vneurochnaya-deyatelnost-ofp-5-9-klassy</a>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>		