

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.08.22 № 01

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Гимназия №12»  
  
Р. Норцова  
№ 272 от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для 7 классов**

учитель физической культуры  
**Колесник Владимир Анатольевич**

2022 год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.08.22 № 01

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ «Гимназия №12»  
\_\_\_\_\_ Р. Норцова  
№ 272 от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для 7 классов**

**учитель физической культуры**  
**Колесник Владимир Анатольевич**

**2022 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Общая физическая подготовка» для 7 класса на 2022-2023 учебный год составлена на основе рабочей программы по общей физической подготовке для 5 – 9 классов, разработанной авторским коллективом учителей МБОУ «Гимназия № 12» и утвержденной приказом по гимназии от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Программа «Общая физическая» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Цели** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение поставленной цели обеспечивается решением в 2022 – 2023 учебном году следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата по плану/ по факту</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	7А-05.09 7Б-02.09 7В-07.09
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	7А-12.09 7Б-09.09 7В-14.09
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	7А-19.09 7Б-16.09 7В-21.09
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	7А-26.09 7Б-23.09 7В-28.09
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	7А-03.10 7Б-30.09 7В-05.10
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	7А-10.10 7Б-07.10 7В-12.10
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	7А-17.10 7Б-14.10 7В-19.10
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	7А-31.10 7Б-21.10 7В-02.11
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	7А-07.11 7Б-04.11 7В-09.11
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	7А-14.11 7Б-11.11 7В-16.11
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	7А-21.11 7Б-18.11 7В-23.11
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	7А-28.11 7Б-25.11 7В-30.11
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	7А-05.12 7Б-02.12 7В-07.12
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	7А-12.12 7Б-09.12 7В-14.12
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	7А-19.12 7Б-16.12 7В-21.12
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	7А-09.01 7Б-23.11 7В-11.01

17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	7А-16.01 7Б-13.01 7В-18.01
18	Эстафетный бег 4*10м- 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.	7А-23.01 7Б-20.01 7В-25.01
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	7А-30.01 7Б-27.01 7В-01.02
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	7А-06.02 7Б-03.02 7В-08.02
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	7А-13.02 7Б-10.02 7В-15.02
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.	7А-20.02 7Б-17.02 7В-22.02
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.	7А-27.02 7Б-24.02 7В-01.03
24	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	7А-06.03 7Б-03.03 7В-08.03
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	7А-13.03 7Б-10.03 7В-15.03
26	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Контрольные упражнения.	7А-20.03 7Б-17.03 7В-22.03
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 вися –на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	7А-03.04 7Б-24.03 7В-05.04
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия.	7А-10.04 7Б-07.04 7В-12.04

29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп. Игра.	7А-17.04 7Б-14.04 7В-19.04
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.	7А-24.04 7Б-21.04 7В-26.04
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. Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	7А-01.05 7Б-28.04 7В-03.05
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.	7А-08.05 7Б-05.05 7В-10.05
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.	7А-15.05 7Б-12.05 7В-17.05
34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	7А-22.05 7Б-19.05 7В-24.05