

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 1

От 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

А.С. Красовская

Приказ №08-о

От 14.01.2026



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

(216 часов)

Автор-составитель:

Фоминых А.Е.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

## Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной и эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой

проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств.

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

### **Цели программы:**

- Развитие общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Обучение базовым элементам ММА: стойка, передвижение, удары руками и ногами, борьба в стойке и партере.
- Воспитание дисциплины, уважения к партнеру и тренеру.

### **Задачи программы:**

- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек;
- Дать основы знаний по правилам соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

### *Развивающие*

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

### *Воспитательные*

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать чувство спортивной дисциплины;

### **Условия формирования группы**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### **Наполняемость группы**

1 год обучения. В группу принимается до 15 человек.

**Формами организации деятельности учащихся на занятиях:** в группах, в подгруппах.

**Методы:** словесный; наглядный; игровой; практический.

### **Формы проведения занятий:**

- Тренировки;
- Подвижные игры;

### **Структура тренировочного года:**

**Подготовительный период (3 месяца):** Общая физическая подготовка, укрепление мышц кора, развитие координации и гибкости.

**Основной период (6 месяцев):** Развитие специальных физических качеств, изучение базовых элементов ММА.

**Переходный период (3 месяца):** Активный отдых, поддержание физической формы, игры и эстафеты.

### **Примерный план тренировок (2-3 раза в неделю):**

#### **I. Разминка (10-15 минут):**

- Легкий бег или прыжки на скакалке (2-3 минуты).
- Суставная разминка (вращения головы, рук, плеч, таза, коленей, стоп).
- Растяжка основных групп мышц (динамическая и статическая).

#### **II. Основная часть (45-60 минут):**

##### **Подготовительный период (3 месяца):**

##### **Общая физическая подготовка:**

- Отжимания от пола (с колен для начинающих).
- Подтягивания (с помощью или на низкой перекладине).
- Приседания (обычные, с выпрыгиванием).
- Выпады вперед и в стороны.
- Планка (статическая и динамическая).
- Упражнения на пресс (скручивания, подъемы ног).
- Прыжки на скакалке.
- Бег (челночный бег, спринты).

#### **Координация и ловкость:**

- Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по линии).
- Кувырки вперед и назад.
- Перекаты.
- Игры с мячом (броски, ловля, ведение).

#### **Гибкость:**

- Растяжка шпагата (постепенно).
- Наклоны вперед и в стороны.
- Мостик.
- Растяжка мышц шеи, плеч, рук, спины, ног.

#### **Основной период (6 месяцев):**

**Повторение и совершенствование упражнений подготовительного периода. Развитие специальных физических качеств:**

- Упражнения с отягощениями (легкие гантели, мячи, эспандеры).
- Упражнения на взрывную силу (прыжки на тумбу, броски мяча).
- Развитие выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде).

#### **Изучение базовых элементов ММА:**

### **Стойка и передвижение:**

- Правильная стойка.
- Передвижение вперед, назад, в стороны.
- Челночный шаг.

### **Удары руками:**

- Прямой удар (джеб, кросс).
- Боковой удар (хук).
- Апперкот.
- Работа на мешке и лапах.

### **Удары ногами:**

- Прямой удар ногой (фронт-кик).
- Боковой удар ногой (мидл-кик, хай-кик).
- Низкий удар ногой (лоу-кик).
- Работа на мешке и лапах.

### **Борьба в партере:**

- Удержания.
- Контроль позиции.
- Выходы из удержаний.
- Болевые приемы (простейшие).
- Удушающие приемы (простейшие).

### **Отработка комбинаций ударов и борьбы.**

Легкий спарринг (с ограничением силы ударов и под контролем тренера).

### **Переходный период (3 месяца):**

- Легкие тренировки ОФП.
- Растяжка.
- Упражнения на координацию.

### **III. Заминка (5-10 минут):**

- Легкий бег или ходьба.

- Растяжка основных групп мышц (статическая).
- Дыхательные упражнения.

#### **Пример недельного плана:**

- **Понедельник:** ОФП (укрепление мышц кора, упражнения на пресс и спину), растяжка.
- **Среда:** ОФП (упражнения на ноги и руки), работа над формированием выносливости.
- **Пятница:** круговые тренировки на все группы мышц.

### **Содержание программы**

Содержание программы «ОФП» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

#### **Гимнастика**

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

### **Скоростно-силовые упражнения.**

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр.

#### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание деятельности</b>
1	Вводное занятие. Основа тренировочного процесса в ОФП.	2	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка.	2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
3	Освоение двигательных навыков.	2	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
4	Базовые упражнения с	2	Техника и особенности выполнения

	собственным весом.		упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
5	Тренировки без отягощений.	2	Упражнения на турнике, брусьях
6	Тренировки без отягощение.	2	Упражнения на турнике, брусьях Силовой комплекс.
7	Скоростно-силовая тренировка.	2	Скоростно-силовые упражнения. Бег в упряжке. Растяжка.
8	Скоростно-силовая тренировка.	2	Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях.
9	Скоростно-силовая тренировка.	2	Прыжки на предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры) прыжки на скакалке.
10	Силовая тренировка, с отягощениями и весом собственного тела.	2	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
11	Силовая тренировка.	2	Кроссфит Комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетаны.
12	Силовая тренировка.	2	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.
13	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
14	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
15	Функциональный тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
16	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма)
17	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
18	Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
19	Гимнастика. Акробатика. ОРУ	2	Шпагат (продольный, поперечный, вертикальный), кувырок (исходное положение — стоя с выдвинутой вперед ногой, после шага руки опускаются на пол, голова прижимается к груди, и тело перекатывается через спину). Стойки, кувырки,

			перевороты.
20	Кардио-тренинг	2	Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика
21	Кардио-тренинг		Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
22	Кардио-тренинг	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
23	Комплекс «Cindi»	2	5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.
24	Комплекс «Barbara»	2	20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 подъемов на пресс, 50 приседаний. 5 кругов.
25	Комплекс «Karen»	2	Броски набивного мяча в цель. Комплекс ОРУ
26	Комплекс «Nancy»	2	Бег 400/200 м, присед со гантелями . Упражнения на развитие гибкости
27	Комплекс «Chelsea»	2	5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
28	Круговая тренировка. Игровая тренировка.		Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика. Подвижные игры.
29	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
30	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
31	Тестовый тренинг.	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
32	Функциональный тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
33	Кардио-тренировка.	2	Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ.
34	Силовая тренировка	2	Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.
35	Функциональный тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
36	Кардио-тренировка.	2	Прыжковый комплекс со скакалой. ОРУ.
37	Специальная физическая подготовка.	2	Ударная техника руками, скоростные упражнения, круговая тренировка. Подвижные игры.

38	Специальная физическая подготовка.	2	Ударная техника ногами, скоростные упражнения, баланс.
39	Специальная физическая подготовка.	2	Комплексная ударная техника руками и ногами (кикбоксинг), спарринги.
40	Силовая тренировка. Сплит 1.	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
41	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Интервальный тренинг. Спринты. Кардио-лесенка. Прыжковый комплекс.
42	Силовая тренировка. Сплит 2.	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
43	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	Интервальный тренинг. Спринты. Прыжковый комплекс.
44	Силовая тренировка. Сплит 3.	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
45	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
46	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
47	Функциональный Тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
48	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма)
49	Базовые упражнения с собственным весом	2	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
50	Базовые упражнения с собственным весом	2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
51	Специальная физическая подготовка.	2	Ударная техника руками, скоростные упражнения, круговая тренировка.
52	Специальная физическая подготовка.	2	Ударная техника ногами, скоростные упражнения, баланс.

53	Игровая тренировка	2	Подвижные игры.
54	Калистеника	2	Упражнения на турнике, брусьях Силовой комплекс.
55	Силовой тренинг.	2	Присед. Становая. Жим. Упражнения на расслабление мышц.
56	Кардио-тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	СБУ. Челночный бег.
57	Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.
58	Гимнастика. Акробатика. ОРУ	2	Шпагат (продольный, поперечный, вертикальный), кувырок (исходное положение — стоя с выдвинутой вперед ногой, после шага руки опускаются на пол, голова прижимается к груди, и тело перекачивается через спину). Стойки, кувырки, перевороты.
59	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма)
60	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
61	Силовая тренировка.	2	Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс упражнений.
62	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
63	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
64	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
65	Тестовый тренинг.	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
66	Тестовый тренинг.	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
67	Мини-турнир. Личный зачет.	2	Упражнения с отягощениями. Работа по времени.
68	Мини - Турнир.	2	Командный соревновательный

	комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.
2	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
2	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
2	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».
2	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».
2	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
2	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
2	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ.
2	Работа с отягощениями. (гантели,

	гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма)
2	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
2	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
2	Ударная техника руками, скоростные упражнения, круговая тренировка. Подвижные игры.
2	Ударная техника ногами, скоростные упражнения, баланс.
2	Комплексная ударная техника руками и ногами (кикбоксинг), спарринги.
2	Требования к организации Здорового Образа Жизни.
2	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.
2	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.
2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
2	Упражнения на восстановление

	дыхания (организма)
2	Силовые многоповторные упражнения.
2	
2	Скоростно-силовые упражнения. Растяжка.
2	Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях.
2	Подвижные беговые игры.
2	5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища.
2	Чередование скоростных и силовых упражнений. ОРУ.
2	Кроссфит комплекс. ОФП.
2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
2	Комплексные упражнения на все группы мышц. Работа по времени.
216	

#### литературы

ание: пособия для учителя. -Москва,

туры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.

спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.

вич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. -

Спб: Издательство «Лань», 2003.

7

15

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026