

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 № 5

От 12.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

 А.С. Красовская

Приказ № 69-0

От 12.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами ММА»

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Фоминых А.Е.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Планируемые результаты	7
1.4.	Содержание программы	15
2	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	22
3.	Список литературы	24
4.	Приложение № 1	25
5.	Приложение № 2	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами ММА» составлена в соответствии с нормативными актами:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион»;
- Иные локальные акты МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

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 закаливания 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.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является комплексное развитие основных физических качеств обучающихся: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Особое внимание уделяется развитию правильной техники выполнения физических упражнений, формированию навыков безопасного поведения во время занятий физической культурой, а также воспитанию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами ММА (7-13 лет)» предназначена для детей с 7 до 13, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс. Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 12 человек.

Возрастные особенности обучающихся

Программа предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, постепенное увеличение физической нагрузки, использование разнообразных упражнений, игровых и соревновательных методов.

Программа «ОФП» предназначена для обучающихся 7–13 лет. Данный возрастной период характеризуется активным физическим и психическим развитием ребенка, формированием двигательных способностей, развитием интереса к физической активности и потребности в общении со сверстниками.

Обучающиеся 7–10 лет находятся на этапе младшего школьного возраста. Для них характерна высокая потребность в движении, эмоциональность, интерес к игровой деятельности и относительно быстрая утомляемость при выполнении однообразных упражнений. В этом возрасте эффективно развиваются координация, ловкость, быстрота, гибкость и другие физические качества.

При работе с данной возрастной группой необходимо использовать доступные и понятные упражнения, игровые методы, эстафеты, подвижные игры и упражнения с элементами соревнования. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно, с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.

Обучающиеся 11–13 лет способны выполнять более сложные физические упражнения, осознанно воспринимать требования педагога и контролировать качество выполнения двигательных действий. В этом возрасте активно развиваются сила, выносливость, быстрота и координационные способности, однако темпы физического развития у детей могут существенно различаться.

При организации занятий необходимо учитывать индивидуальные возможности обучающихся, не допуская чрезмерных нагрузок. Постепенно увеличиваются объем и интенсивность упражнений, усложняются двигательные задания, вводятся элементы самостоятельной работы и самоконтроля.

Для всех возрастных групп важным является формирование правильной осанки, культуры движений, навыков безопасного выполнения физических

упражнений, соблюдения режима двигательной активности и здорового образа жизни.

Возрастные особенности обучающихся учитываются при выборе содержания занятий, методов обучения, объема и интенсивности физических нагрузок. Основным принципом является соответствие физической нагрузки возрасту, уровню физической подготовленности и индивидуальным возможностям каждого ребенка.

Режим занятий: Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с предусмотренной переменой 10 мин. Реализация программы предусматривает занятия в спортивном зале.

Объем: 216 часов

Срок освоения: 1 год.

Формы обучения: очная, очно-заочная.

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.

Образовательный процесс включает:

- теоретическую подготовку;
- практическую подготовку;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- контрольные занятия;
- учебные спарринги;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, выполнение контрольных нормативов.

1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной социально-активной личности посредством обучения ОФП.

Задачи программы:

Обучающие

- 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 самодисциплины;

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

По окончании обучения обучающиеся:

- осознают значение физической культуры для укрепления здоровья;

- сформируют устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- приобретут навыки здорового образа жизни;
- будут соблюдать дисциплину и правила безопасного поведения на занятиях;
- научатся работать в коллективе и уважительно относиться к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут:

- уметь планировать свою деятельность на занятии;
- оценивать собственные достижения;
- выполнять упражнения по инструкции педагога;
- взаимодействовать в парах и группах;
- применять полученные знания в повседневной жизни.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- значение физических упражнений для организма человека;
- правила проведения разминки и восстановления после физических нагрузок.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации;
- соблюдать правила безопасности во время тренировок;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Вводное занятие. Основы 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 собственным весом.	2	Техника и особенности выполнения 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, сетапы.
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.	2	Интервальный тренинг.

	Развитие выносливости.		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 перекачивается 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 скакалкой. 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 скакалкой. 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	2	Ударная техника руками,

	подготовка.		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 вперёд 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.	2	Упражнения с отягощениями.

	Личный зачет.		Работа по времени.
68	Мини - Турнир. Командный зачет	2	Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весов собственного тела.
69	Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите, ОФП.	2	ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.
70	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка.	2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
71	Освоение двигательных навыков.	2	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
72	Базовые упражнения с собственным весом.	2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.
73	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.
74	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».
75	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».
76	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
77	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
78	Гимнастика. Акробатика. ОРУ.	2	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.
79	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ.

80	Силовая тренировка.	2	Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.
81	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
82	Тренировка на выносливость.	2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
83	Функциональный тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
84	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания (организма)
85	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Интервальный тренинг. Силовые многоповторные упражнения. Стретчинг.
86	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка.	2	Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.
87	Освоение двигательных навыков.	2	Скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры.
88	Базовые упражнения с собственным весом.	2	Техника и особенности выполнения упражнений. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.
89	Специальная физическая подготовка с элементами единоборств.	2	Ударная техника руками, скоростные упражнения, круговая тренировка. Подвижные игры.
90	Специальная физическая подготовка с элементами единоборств.	2	Ударная техника ногами, скоростные упражнения, баланс.
91	Специальная физическая подготовка.	2	Комплексная ударная техника руками и ногами (кикбоксинг), спарринги.
92	Теоретическое занятие.	2	Требования к организации Здорового Образа Жизни.
93	Акробатика. ОРУ.	2	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.
94	Акробатика. ОРУ.	2	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.
95	Функциональный тренинг.	2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
96	Функциональный тренинг.	2	Упражнения на восстановление

	Развитие выносливости.		дыхания (организма)
97	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Силовые многоповторные упражнения.
98		2	
99	Скоростно-силовая тренировка.	2	Скоростно-силовые упражнения. Растяжка.
100	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.
101	Игровая тренировка.	2	Подвижные беговые игры.
102	Комплексная тренировка на все группы мышц.	2	5 Отжиманий, 10 приседаний, 15 поднимание туловища.
103	Комплексная тренировка на все группы мышц.	2	Чередование скоростных и силовых упражнений. ОРУ.
104	Силовая тренировка.	2	Кроссфит комплекс. ОФП.
105	Круговая тренировка.	2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
106	Тестовый тренинг..	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
107	Тестовый тренинг.	2	Нормативы на основе комплекса ГТО. ОРУ на восстановление.
108	Мини-турнир. Личный зачет	2	Комплексные упражнения на все группы мышц. Работа по времени.
Итого:		216	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Техника безопасности (6 часов)

1.1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Знакомство с программой обучения, целями и задачами курса. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Режим занятий.

Практика: Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Организация обучающихся, выполнение простейших строевых упражнений.

1.2. Правила техники безопасности (2 часа)

Теория: Правила безопасного поведения во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма.

Практика: Отработка безопасного выполнения упражнений, правильного использования спортивного инвентаря.

1.3. Первичная диагностика физической подготовленности (2 часа)

Теория: Порядок проведения контрольных испытаний. Ознакомление с нормативами.

Практика: Выполнение контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (120 часов)

2.1. Развитие быстроты (24 часа)

Теория: Понятие быстроты. Значение скоростных качеств в физической подготовке.

Практика: Бег на короткие дистанции, ускорения, челночный бег, игровые упражнения на развитие быстроты реакции.

2.2. Развитие силы (24 часа)

Теория: Понятие силы. Правила выполнения силовых упражнений.

Практика: Упражнения с собственным весом, приседания, отжимания, упражнения для мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

2.3. Развитие выносливости (24 часа)

Теория: Значение выносливости для здоровья и физического развития.

Практика: Равномерный бег, интервальный бег, круговая тренировка, подвижные игры с продолжительной двигательной активностью.

2.4. Развитие гибкости (24 часа)

Теория: Значение гибкости. Правила выполнения упражнений на растягивание.

Практика: Комплексы упражнений на растяжку мышц и развитие подвижности суставов.

2.5. Развитие координационных способностей (24 часа)

Теория: Понятие координации движений.

Практика: Упражнения на равновесие, ловкость, ориентирование в пространстве, выполнение координационных упражнений с предметами.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (48 часов)

3.1. Подвижные игры (24 часа)

Теория: Правила организации подвижных игр.

Практика: Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания, координации и командного взаимодействия.

3.2. Эстафеты (12 часов)

Теория: Правила проведения эстафет.

Практика: Командные эстафеты с использованием различного спортивного инвентаря.

3.3. Элементы спортивных игр (12 часов)

Теория: Основные правила спортивных игр.

Практика: Выполнение технических элементов, игровые упражнения и учебные игры.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования (24 часа)

4.1. Промежуточный контроль

Теория: Порядок проведения контрольных испытаний.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4.2. Соревнования

Теория: Правила участия в соревнованиях.

Практика: Участие во внутриучрежденческих соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.3. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов освоения программы.

Практика: Итоговое тестирование уровня физической подготовленности, анализ результатов, награждение участников.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Показатель	Значение
Учебный год	2026–2027
Срок реализации программы	1 год
Начало обучения	1 сентября 2026 г.
Окончание обучения	31 мая 2027 г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	108
Объем программы	216 часов
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа
Продолжительность одного академического часа	45 минут
Каникулы	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения

МБУ ДО ДЮЦ «Межшкольный стадион» организует работу с обучающимися в течение учебного года.

Продолжительность занятий по дополнительной общеразвивающей программе не может превышать 2 академических часа. Академический час равен 40 минутам.

После 40 минут занятий предоставляется возможность (10 мин) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть так же использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм. Расписание составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, режимом работы школы и нормативными документами.

Режим работы учреждения с 8.00 до 20.00.

Учреждение работает с одним выходным днем (воскресенье).

2.2. Условия реализации программы

Формы организации занятий

При реализации программы применяются:

- учебно-тренировочные занятия;
- практические занятия;
- игровые занятия;
- соревнования;
- эстафеты;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- спортивные праздники.

Методы обучения

В образовательном процессе используются:

- словесные методы (объяснение, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ упражнений, демонстрация техники);
- практические методы (тренировки, выполнение упражнений);
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод повторных упражнений;
- круговой метод тренировки.

Педагогические технологии

При реализации программы применяются:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые технологии;
- технология дифференцированного обучения;
- технология сотрудничества;
- информационно-коммуникационные технологии (при необходимости).

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:

- спортивный зал, соответствующий санитарным требованиям;
- открытая спортивная площадка;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- набивные мячи;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи;
- обручи;
- конусы и стойки;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка первой помощи.

Информационно-методическое обеспечение

Для реализации программы используются:

- дополнительная общеобразовательная программа;
- календарный учебный график;
- учебный план;
- методические рекомендации по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- карточки упражнений;
- инструкции по технике безопасности;
- оценочные материалы;
- электронные образовательные ресурсы (при необходимости).

Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

Методические материалы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1990.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Академия.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение.
5. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников. – М.: Юрайт, 2021.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Спорт.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт.
8. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе: 1–4 классы. – М.: Школьная пресса, 2006.
9. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие.

2.3. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Формы промежуточной аттестации: тестирование по ОФП и СФП.

Формы контроля

Вид контроля	Цель	Формы и методы диагностики
Текущий контроль	Контроль освоения учебного материала	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, опрос
Промежуточный контроль	Оценка уровня освоения разделов программы	Контрольные нормативы, соревнования, тестирование
Итоговый контроль	Определение уровня освоения программы	Сдача контрольных нормативов, участие в итоговом спортивном мероприятии

Оценочные материалы. Критерии оценки

Высокий уровень

Обучающийся:

- уверенно выполняет упражнения;
- соблюдает технику безопасности;
- выполняет контрольные нормативы на высоком уровне;
- проявляет инициативу и дисциплинированность.

Средний уровень

Обучающийся:

- правильно выполняет большинство упражнений;
- допускает отдельные технические ошибки;
- выполняет нормативы на достаточном уровне.

Низкий уровень

Обучающийся:

- испытывает затруднения при выполнении упражнений;
- нуждается в постоянной помощи педагога;
- выполняет нормативы ниже ожидаемого уровня.

Пример контрольных нормативов

Контрольное упражнение	Оцениваемое качество
Бег 30 м	Быстрота

Челночный бег 3×10 м	Ловкость, координация
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества
Наклон вперед из положения сидя	Гибкость
Поднимание туловища за 30 секунд	Сила мышц брюшного пресса
Сгибание и разгибание рук	Сила
Бег 1000 м (по возрасту)	Выносливость

3. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарные правила и нормы, действующие на момент реализации программы.
4. Лях В. И. *Физическая культура. 1–4 классы.* — Москва: Просвещение.
5. Лях В. И. *Физическая культура. 5–9 классы.* — Москва: Просвещение.
6. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры.* — Москва.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта.* — Москва.
8. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе: 1–4 классы. — М.: Школьная пресса, 2006.
9. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие.

Приложение 1

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер - преподаватель _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026