МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 71
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 71
_____ Т.А. Шиндина
Приказ № 91.0-од
от «27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами карате и бокса»

Екатеринбург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ОФП с элементами карате и бокса» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами карате и бокса», которая ставит своей целью - *формирование у учащихся устойчивых мотивов к здоровому образу жизни, развитие физических и морально-нравственных личностных качеств посредством общей физической подготовки с элементами карате и бокса,* адресована обучающимся 7-17 лет и рассчитана на срок обучения 1 год.

В 2026-2027 учебном году по программе обучаются дети:

- 7-17 лет, общий объем часов –152.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать навыки коллективной работы;
- сформировать практические умения и навыки по способам и приемам самообороны и атаки;
- научить техническим приемам и способам единоборст: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям;
- научиться применять на практике знания, полученные на кружке.

Развивающие:

- развитие разносторонней физической подготовленности;
- развитие физических способностей, специфических для каратэ-до;
- сформировать готовность подростков к проектированию своего профессионального жизненного пути;

- развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия;
- развитие способности к самостоятельному выбору и готовности брать ответственность на себя.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности и дисциплины;
- воспитать чувство коллектива;
- воспитать уверенность в собственных силах.

Количество групп– 1.

Количество обучающихся в группе- 38 человек.

Занятия в группе 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (итого – 4 часа).

В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразивающей программой каждое занятие для группы 1 года обучения состоит из теоретической части (19 часов в год) и практической части (133 часа в год).

Ведущие методы работы:

- лекционные занятия (рассказ, беседа, объяснение, пояснение и т.д.);
- практические упражнения в соответствии с разделами обучения;
- стимулирование - создание ситуации успеха.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий);

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений);

3. Открытые занятия.

Текущая и итоговая аттестация осуществляется в следующих формах:

- открытое занятие;
- опрос по пройденному теоретическому;
- наблюдение;
- выполнение практических упражнений.

Текущая аттестация проводится в период с 26.12.2026 по 30.12.2026. Промежуточная аттестация проводится в период с 22.05.2027 по 26.05.2027.

Планируемые результаты освоения курса обучения:

Личностные результаты:

- сформировать стремление обучающихся к самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию;
- развить устойчивую мотивацию к обучению и целенаправленной спортивной деятельности;
- развить стремление к дальнейшему развитию и самосовершенствованию;
- развить установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь понимать причины успеха/неуспеха собственной деятельности;
- овладеть основами самоконтроля, самооценки.

Предметные результаты:

- овладеть основной терминологией карате-до;

- выполнять ударные комбинации;
- выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнения по карате.

Особенностями организации образовательного процесса в текущем учебном году являются следующие:

- изменение количества занятий, объединение тем в связи с праздничными, нерабочими и неучебными датами (объединение тем 51 и 52 в связи с праздником 8 марта, 67 и 68 в связи с праздником 1 мая, объединение тем 69 и 70 в связи с праздником 9 мая).

Календарно-тематический план
группа № 1

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Формы/ методы контроля
1.	01.10.2026	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	Комбинированное занятие	2	-
2.	02.10.2026	История развития каратэ как вида спорта	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
3.	05.10.2026	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
4.	06.10.2026	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
5.	08.10.2026	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
6.	09.10.2026	Терминология	Комбинирова	2	Групповой и

		каратэ-до	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
7.	12.10.2026	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
8.	13.10.2026	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
9.	19.10.2026	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
10.	20.10.2026	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
11.	26.10.2026	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
12.	27.10.2026	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
13.	29.10.2026	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
14.	30.10.2026	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
15.	02.11.2026	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
16.	03.11.2026	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
17.	09.11.2026	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
18.	10.11.2026	ОФП. Разучивание 1	Комбинирова	2	Групповой и

		ката	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
19.	12.11.2026	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
20.	13.11.2026	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
21.	16.11.2026	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
22.	17.11.2026	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
23.	23.11.2026	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
24.	24.11.2026	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
25.	30.11.2026	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
26.	01.12.2026	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
27.	07.12.2026	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
28.	08.12.2026	ОФП. Ударные комбинации	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
29.	14.12.2026	ОФП. Ударные комбинации	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
30.	15.12.2026	ОФП. Ударные	Комбинирова	2	Групповой и

		комбинации	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
31.	21.12.2026	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
32.	22.12.2026	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
33.	28.12.2026	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
34.	29.12.2026	Текущая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
35.	11.01.2027	Инструктаж по ТБ и ПБ. ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
36.	12.01.2027	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений	
37.	18.01.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
38.	19.01.2027	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
39.	25.01.2027	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
40.	26.01.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
41.	01.02.2027	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
42.	02.02.2027	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений

43.	08.02.2027	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
44.	09.02.2027	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
45.	15.02.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
46.	16.02.2027	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
47.	22.02.2027	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
48.	24.02.2027	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
49.	01.03.2027	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
50.	02.03.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
51.		Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
52.	09.03.2027	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
53.	11.03.2027	ОФП. Ударные комбинации в движениее	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
54.	15.03.2027	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
55.	16.03.2027	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
56.	22.03.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
57.	23.03.2027	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических

					упражнений
58.	29.03.2027	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
59.	30.03.2027	ОФП. Удары в стойке, ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
60.	05.04.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
61.	06.04.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
62.	12.04.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
63.	13.04.2027	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
64.	19.04.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
65.	20.04.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
66.	26.04.2027	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
67.		ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
68.	27.04.2027	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
69.		Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
70.	03.05.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
71.	04.05.2027	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических

					упражнений
72.	10.05.2027	Итоговая аттестация	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
73.	11.05.2027	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
74.	17.05.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
75.	18.05.2027	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
76.	25.05.2027	Заключительное занятие	Практическое занятие	2	-
	Итого			**152**	