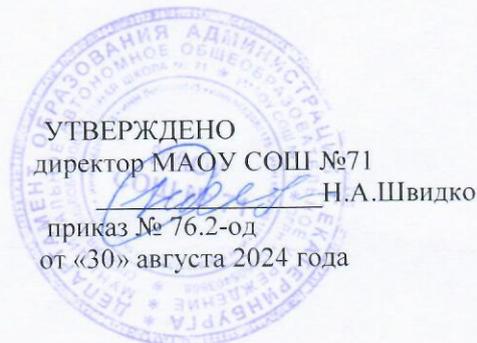


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ И БОКСА»

(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами карате и бокса»)

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования Дюрягин О.М.

Екатеринбург, 2024 год

## 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 2019-2020 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 единоборств: 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 общеразвивающей 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 26.12.2024 по 30.12.2024.

Промежуточная аттестация проводится в период с 22.05.2025 по 26.05.2025.

#### **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.	05.09.2024	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	Комбинированное занятие	2	-
2.	09.09.2024	История развития каратэ как вида спорта	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
3.	12.09.2024	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
4.	16.09.2024	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
5.	19.09.2024	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
6.	23.09.2024	Терминология	Комбинированное	2	Групповой и

		каратэ-до	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
7.	26.09.2024	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
8.	30.09.2024	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
9.	03.10.2024	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
10.	07.10.2024	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
11.	10.10.2024	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
12.	14.10.2024	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
13.	17.10.2024	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
14.	21.10.2024	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
15.	24.10.2024	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
16.	28.10.2024	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
17.	31.10.2024	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
18.	02.11.2024	ОФП. Разучивание 1	Комбинированное занятие	2	Групповой и

		ката	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>19.</b>	07.11.2024	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>20.</b>	11.11.2024	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>21.</b>	14.11.2024	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>22.</b>	18.11.2024	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>23.</b>	21.11.2024	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>24.</b>	25.11.2024	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>25.</b>	28.11.2024	ОФП.Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>26.</b>	29.11.2024	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>27.</b>	05.12.2024	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>28.</b>	09.12.2024	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>29.</b>	12.12.2024	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>30.</b>	16.12.2024	ОФП. Ударные	Комбинированное	2	Групповой и

		комбинации	нное занятие		индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
31.	19.12.2024	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
32.	23.12.2024	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
33.	26.12.2024	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
34.	28.12.2024	Текущая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
35.	09.01.2025	Инструктаж по ТБ и ПБ. ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
36.	13.01.2025	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений	
37.	16.01.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
38.	20.01.2025	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
39.	23.01.2025	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
40.	27.01.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
41.	30.01.2025	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
42.	03.02.2025	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений

43.	06.02.2025	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
44.	10.02.2025	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
45.	13.02.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
46.	17.02.2025	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
47.	20.02.2025	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
48.	24.02.2025	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
49.	27.02.2025	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
50.	01.03.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
51.	06.03.2025	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
52.		ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
53.	13.03.2025	ОФП. Ударные комбинации в движениее	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
54.	17.03.2025	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
55.	20.03.2025	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
56.	24.03.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
57.	27.03.2025	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических

					упражнений
<b>58.</b>	31.03.2025	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>59.</b>	03.04.2025	ОФП. Удары в стойке, ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>60.</b>	08.04.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>61.</b>	10.04.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>62.</b>	14.04.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>63.</b>	17.04.2025	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>64.</b>	21.04.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>65.</b>	24.04.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>66.</b>	28.04.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>67.</b>	03.05.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>68.</b>		Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>69.</b>	12.05.2025	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>70.</b>		ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>71.</b>	15.05.2025	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических

					упражнений
<b>72.</b>	19.05.2025	Итоговая аттестация	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>73.</b>	22.05.2025	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
<b>74.</b>	26.05.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>75.</b>	29.05.2025	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
<b>76.</b>	30.05.2025	Заключительное занятие	Практическое занятие	2	-
<b>Итого</b>				<b>152</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298045

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025