

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71



УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ №71

 Т.А. Шиндина

приказ № 96.2-од

от «28» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ И БОКСА»

Екатеринбург, 2025

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 2020-2021 учебном году по программе обучаются дети:

- 9-17 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- 15 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 промежуточная аттестация осуществляется в следующих формах:

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

Текущая аттестация проводится в период с 22.12.2020 по 29.12.2020.

Промежуточная аттестация проводится в период с 24.05.2021 по 31.05.2021.

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 35 и 36 в связи с новогодними праздниками, объединение тем 67 и 68, 69 и 70 в связи с праздником 1 мая, объединение тем, 71 и 72 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	Количес тво часов	Формы/ методы контроля
1.	01.09.2020	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	Комбинированное занятие	2	-
2.	05.09.2020	История развития каратэ как вида спорта	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
3.	08.09.2020	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
4.	12.09.2020	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
5.	15.09.2020	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос,

					наблюдение, выполнение практических упражнений
6.	19.09.2020	Терминология каратэ-до	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
7.	22.09.2020	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
8.	26.09.2020	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
9.	29.09.2020	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
10.	03.10.2020	ОФП, разучивание стойки "всадник"	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
11.	06.10.2020	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
12.	10.10.2020	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
13.	13.10.2020	ОФП. Разучивание ударов руками	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
14.	17.10.2020	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
15.	20.10.2020	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
16.	24.10.2020	ОФП. Разучивание ударов ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
17.	27.10.2020	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос,

					наблюдение, выполнение практических упражнений
18.	31.10.2020	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
19.	03.11.2020	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
20.	07.11.2020	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
21.	10.11.2020	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
22.	14.11.2020	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
23.	17.11.2020	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
24.	21.11.2020	ОФП. Прыжки, махи ногами	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
25.	24.11.2020	ОФП. Разучивание 1 ката	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
26.	28.11.2020	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
27.	01.12.2020	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
28.	05.12.2020	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
29.	08.12.2020	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос,

					наблюдение, выполнение практических упражнений
30.	12.12.2020	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
31.	15.12.2020	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
32.	19.12.2020	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
33.	22.12.2020	Текущая аттестация	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
34.	29.12.2020	Текущая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
35.	12.01.2021	Инструктаж по ТБ и ПБ. Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
36.		ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
37.	16.01.2021	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
38.	19.01.2021	ОФП. Ударные комбинации	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
39.	23.01.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
40.	26.01.2021	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
41.	30.01.2021	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
42.	02.02.2021	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
43.	04.02.2020	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений

44.	06.02.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
45.	09.02.2021	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
46.	13.02.2021	ОФП. Силовые упражнения	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
47.	16.02.2021	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
48.	22.02.2020	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
49.	27.02.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
50.	02.03.2021	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
51.	06.03.2021	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
52.	09.03.2021	ОФП. Ударные комбинации в движениее	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
53.	13.03.2021	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
54.	16.03.2021	ОФП. Удары в стойке	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
55.	20.03.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
56.	23.03.2021	ОФП. Ударные комбинации в движении	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
57.	27.03.2021	Упражнения на статику	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
58.	30.03.2021	ОФП. Удары в стойке, ударные	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос,

		комбинации			наблюдение, выполнение практических упражнений
59.	03.04.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	
60.	06.04.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
61.	10.04.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
62.	13.04.2021	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
63.	17.04.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
64.	20.04.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
65.	24.04.2021	Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
66.	27.04.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
67.	04.05.2021	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
68.		Круговая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
69.	11.05.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
70.		Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
71.	15.05.2021	ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
72.		ОФП. Ударные комбинации и защита в парах	Комбинированное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение

					практических упражнений
73.	18.05.2021	Игровая тренировка	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений
74.	22.05.2021	Заключительное занятие	Практическое занятие	2	-
75.	25.05.2021	Итоговая аттестация	Комбинирова нное занятие	2	Групповой и индивидуальный опрос, наблюдение, выполнение практических упражнений
76.	29.05.2021	Итоговая аттестация	Практическое занятие	2	Наблюдение, выполнение практических упражнений, открытое занятие
	Итого			152	