

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

протокол № 1 от 30 августа 2017

Н.Г. Голубева

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе № 325
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга

от 30 августа 2017 № 199

Директор школы

О.Б. Рогозина



Рабочая
дополнительная общеобразовательная
программа
«ОФП с элементами каратэ»

Возраст обучения: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Педагог дополнительного образования
Морозов Г.В.

Личная подпись _____

от «__» _____ 2017 г.

Санкт-Петербург

2017

Пояснительная записка.

Данный курс предназначен для учащихся 1-2; 3-4 классов и рассчитан на 72 часа. Курс направлен на дополнительное углубленное занятие физической подготовкой на основе восточных единоборств, для закрепления и улучшения навыков, полученных на уроках физкультуры, обучение самозащите и приобщения учащихся начальных классов к спорту.

Цели данного курса:

Формирование крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень развития физических способностей, ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Развивающие:

1. Содействие нормальному физическому развитию, повышение работоспособности.
2. Развитие физических способностей.
3. Приобретение навыков самообороны.

Образовательные:

1. Приобретение знаний, умений и навыков (в том числе необходимых для самостоятельных занятий), позволяющих сформироваться физически культурной личности.
2. Ознакомление с культурой, этикой и историей восточных единоборств.

Воспитательные:

1. Воспитание высоких нравственных, этических, волевых качеств, содействующих духовному и психическому развитию.
2. Формирование потребности в систематических, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебно-тематическое планирование.
Курс «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ »

Тема.	Количество часов		
	теоретически	практически	всего
1. Этикет		1	1
2. разминочные комплексы и общая физическая подготовка		24	24
3. Принципы дыхания при выполнении движений в каратэ	2	2	4
4. Техника стоек		8	8
5. Техника рук		13	13
6. Техника ног		10	10
7. Развивающие игры		7	7
8. История восточных единоборств	5		5
Итого:	7	65	72

Содержание программы
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»

1. Этикет.
2. Разминочные комплексы и общая физическая подготовка.
 - I Базовый разминочный комплекс
 - II Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП)
 - III Основные упражнения
 - IV Углубленный разминочный комплекс
 - V Парная разминка
3. Принципы дыхания при выполнении движений в восточных единоборствах.
4. Техника стоек
5. Техника рук
 - I Защита руками
 - II Удары руками
6. Техника ног
 - I Защита ногами
 - II Удары ногами
7. Развивающие игры
8. История восточных единоборств
 - I Краткий обзор восточных единоборств
 - II История развития восточных единоборств
 - III История восточных единоборств в России и Санкт-Петербурге

Занятия проводятся в форме тренировок и семинаров. Работа с учащимися проводится в групповой и индивидуальной форме.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, самостоятельная работа.

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся должны укрепить свое здоровье.
2. Улучшить физическую подготовку и координацию.
3. Повысить дисциплинированность, собранность, морально-волевые качества.
4. Овладеть основами самообороны.

Формы оценки знаний:

1. Аттестация (экзамен)
2. Соревнования.

Материальное обеспечение программы:

1. Инвентарь и оборудование спортзала.
2. Лапы, макивары, протекторы

Методическое обеспечение:

1. Литература по восточным единоборствам
2. DVD с обзорными фильмами о восточных единоборствах, записями техники формальных комплексов, аттестационной программы, соревнований по различным видам боевых искусств.

Список литературы:

Для педагогов:

1. С.В. Биджнев «Каратэ-до сетокан». СПб, «Алмаз», 1994
2. А. Долин, А. Маслов «Истоки ушу» М.: «Наука», 1990
3. А. Долин, Г. Попов «Кэмпо: традиция воинских искусств». «Советский спорт», 1991
4. А.А. Маслов «Небесный путь боевых искусств: духовное искусство китайского ушу» - СПб: Тэкс, 1995
5. А.А. Маслов «Путь воина. Секреты боевых искусств Японии», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
6. «Методологические и методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала: материалы научно методических конференций.» I,II,III части – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999
7. «Настольная книга учителя физической культуры». Под ред. Л.Б. Кофмана – М.: Физкультура и спорт, 1998
8. «Теория и методика физического воспитания: учебное пособие». Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1991

Для учащихся:

1. К.И. Кизявка «Вся правда о боевых искусствах» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006
2. Б. Ли «Боевая школа Брюса Ли», Ростов-на-Дону, 2005
3. С.Л. Петерсон «Легенды о мастерах боевых искусств» пер. в англ. – М.: АСТ: Астрель, 2005

Лист согласования образовательной программы

Наименование программы: ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ.

Объединение: каратэ.

Ф.И.О. автора-составителя: Воробьев Виктор Борисович.

Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Вид программы: авторская.

Уровень освоения: общекультурный.

Срок освоения: 1 год.

Количество часов по годам обучения: 1 год – 72 часа.

Возраст учащихся : 7-11 лет.

Программа соответствует

Требованиям Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844

к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению № 1 к распоряжению Комитета от 10.07.07 г. № 1073-р.

Наименование учреждения, выдавшего лист согласования:

Дата _____

Ф.И.О. должность _____

(подпись)

Информационная карта

Район – Фрунзенский	ОДОД ГОУ № 325
Направленность программы: физкультурно-спортивная	
Вид программы: авторская	
Уровень освоения: общекультурный	
Срок освоения: 1 год	Возраст учащихся: 7-11 лет
Год разработки: 2009	Дата утверждения _____
Ф.И.О. автора-составителя: Воробьев Виктор Борисович	
Заслуженный тренер Боевых Искусств. Образование – высшее. Курсы повышения квалификации С-Пб НГУ ФКСЗ им. Лесгафта 2010 г.	

Краткая аннотация программы.

Данный курс предназначен для учащихся начальных классов и рассчитан на 72 часа. Курс направлен на дополнительное углубленное занятие физической подготовкой на основе каратэ, для закрепления и улучшения навыков, полученных на уроках физкультуры, обучение самозащите и приобщения учащихся начальных классов к спорту. Целями данного курса являются формирование крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие оптимальный уровень развития физических способностей, ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.