

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Дополнительное образование

ОФП с элементами каратэ-до
1-2 класс

Рабочая программа

Москва

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ОФП с элементами каратэ-до»:

Личностные:

1. Воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
2. Воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.
3. Воспитать культуру общения и поведения.

Метапредметные:

1. Формировать волевые способности для владения ситуацией;
2. Формировать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
3. Формировать навыки сотрудничества.
4. Развить кратковременную и оперативную память.

Предметные:

1. Познакомить воспитанников с историей боевого искусства традиционным каратэдо, основами восточной философии.
2. Обучить этикету традиционного каратэдо (сложившиеся японские обычаи, традиции, правила поведения в быту, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам в традиционном каратэдо).
3. Разъяснить классификацию базовых техник традиционного каратэдо.
4. Развить технические навыки боевого искусства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год занятий

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой 1-ой ступени. Правила поведения учащегося в спортивном зале. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

2. О. Ф. П.

Комплекс упражнений на гибкость и растяжку, комплекс упражнений для развития равновесия, акробатика; силовая подготовка : подтягивание на перекладине - 7 раз, отжимание от пола - 25 раз, упражнение для мышц брюшного пресса - 30 раз, упражнения для мышц спины - 30 раз, приседания - 40 раз, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

3. Изучение элементов восточных единоборств.

Кен (способы формирования кулака). Стойки (тати-вадза): хачиджи-дати, кибачи-

дати, хейсоку-дати, каги-дати, шо-дзенкутсу- дати, дзенкутсу-дати, яйгоши-дати, сэйдза, мусуби-дати.

Ручная техника: кара-дзуки (удары рукой по прямой линии) - **чоку-дзуки, ои-дзуки, гяку- дзуки.**

Уке-уадза (блоки предплечьем): аге-удэ-уке, сото-удэ-уке, гедан-удэ-барай.

4. Теоретическая подготовка.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Особенности дыхания при занятиях физической культурой. Знакомство с терминологией восточных единоборств.

5. Психорегуляция.

Метод активной концентрации с закрытыми глазами.

1.

2. Вводное занятие.

Знакомство с программой 2-ой ступени. Принципы работы с партнёром. Стратегия и тактика восточных единоборств. Инициатива в борьбе. Способы перехвата инициативы.

3. О. Ф. П.

Комплекс упражнений на гибкость и растяжку, комплекс упражнений для развития равновесия, акробатика; силовая подготовка : подтягивание на перекладине - 7 раз, отжимание от пола - 25 раз, упражнение для мышц брюшного пресса - 30 раз, упражнения для мышц спины - 30 раз, приседания - 40 раз, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.

4. Изучение элементов восточных единоборств.

Стойки: санчин-дати, учи-хачиджи-дати, хейко-дати, цуру-аси-дати-маэ-гэри, саги-аси- дати, нуки-аси-дати.

Ручная техника: *укэ-вадза (блоки)* - отоси-удэ-укэ, учи-удэ-укэ, сукуи-удэ-укэ.

Ножная техника: маэ-гэри-кекоми, маэ-гэри-кеагэ, маэ-гэри-фумикоми.

Гихоо - тактика (способы перехвата инициативы): тоодза-укэ, фумикоми-укэ, хинери- укэ.

Рэнраку-вадза (составление комбинаций).

Ката. Тайкёку сёдан.

5. Теоретическая подготовка.

История г. Москвы. Характеристика стран Дальнего Востока. Анатомия и физиология человека. Тактика в широком и узком смысле слова.

6. Психорегуляция.

Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие .	2
2	О.Ф.П.	25
3	Элементы восточных единоборств	21
4	Теоретическая подготовка	11
5	Психорегуляция	9
Всего часов		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие .	2
2	О.Ф.П.	25
3	Элементы восточных единоборств	21
4	Теоретическая подготовка	11
5	Психорегуляция	9
Всего часов		68

