

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №252 Красносельского района
Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 252
Протокол от 31.08.2021 г. № 01

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №252
_____ Романенко С.А.
Приказ от 31.08.2021 г. № 12-од

Рабочая программа
**«Основы физической подготовки с элементами
единоборства»**

Направление: спортивно-оздоровительное
для учащихся 1-11х классов
Срок реализации: один год (98 часов)
2021-2022 учебный год

Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 252
Санкт-Петербург
Коробейников Владимир
Александрович

Санкт-Петербург
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Основы физической подготовки с элементами единоборства» для учащихся 1-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Санитарно-эпидемиологические правил от 28.09.2020 № 2.4.3648-20, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28, Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 13.03.2020 № 02/4/46-2020-23 «Об усилении санитарно-противоэпидемических мероприятий в образовательных организациях», основной образовательной программы дополнительного образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом платных образовательных услуг ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с элементами единоборств (техника карате-до).

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;

- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма занимающегося;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма занимающегося;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Основные цели и задачи секции ОФП:

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, и их отличительных особенностей, достоинствах и недостатках.
- приобретение учащимися знаний о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях.
- воспитание психологической устойчивости, уважения к окружающим людям, взаимопомощи, снижение уровня агрессивности
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализация личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественных культур.

Содержание программы общей физической подготовки

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место».

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации в зале;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в упражнениях, элементах единоборств;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

Техническая, тактическая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

Теоретическая часть:

1. Виды стоек и их характеристика; техника перемещения в них;
2. Виды ударов руками и их характеристика; техника выполнения;
3. Виды защиты (блоки) и их характеристика; техника выполнения;
4. Виды ударов ногами и их характеристика; техника выполнения;
5. Комплексы формальных упражнений – КАТА – определение, смысл.

Практическая часть:

Стойки:

1. Стойки исходного положения;
2. Стойки атаки, перемещения в них;
3. Стойки защиты, перемещение в них;
4. Равновесные стойки, перемещение в них.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- ✓ выполнять упражнения элементов единоборств на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа рассчитана на разновозрастную категорию детей: 7-18 лет.

Срок реализации программы: 98 часов.

Продолжительность занятия 1,5 часа 3 раза в неделю.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ в форме зачета.

ОФП	
Отжимания без учета времени	20 раз
Пресс без учета времени	25 раз
Выпрыгивания из приседа без учета времени	25 раз
Техническая подготовка	
Квалификационные экзамены в соответствии с аттестационной программой JSKA -японской ассоциации сётокан каратэ, 2 раза в год	Программа 6,5 кю, КАТА X-4,5 Ипон-кихон кумитэ

Тематическое планирование курса

№	Наименование раздела	Характеристика Видов деятельности обучающихся	Кол-во часов, в том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	Понимание безопасного поведения в зале. Этика и правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	2
2	Общая физическая подготовка	Базовые физические упражнения. Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.	1	32
3	Акробатика	Прикладная акробатика. Улучшение ориентации в пространстве. Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.	1	7
4	Специальная физическая подготовка	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила. Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей специально для техники выполнения элементов единоборств.	1	12
5	Техническая подготовка	Базовая техника (единоборств) каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ. Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения.	1	9
6	Ката	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.	1	13
7	Кумите	Учебный поединок. Преодоление страха при работе в парах. Умение контролировать дистанцию при исполнении ударов и блоков с партнером. Понимание не нанесения вреда своему товарищу. Уважительное отношение к окружающим.	1	12
8	Психологическая подготовка	Обеспечение реализации технико- тактической подготовки. Преодоление страха. Повышение уверенности в себе. Умение преодолевать трудности.	1	3
Итого:		98 часов	8	90

Методическое обеспечение по курсу

1. Антонова А.Ю. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей»: М, 2006
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий Методическое пособие по физической культуре». М. ДРОФА 2006.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., Учитель, 2018
7. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания учащихся младшего школьного возраста в семье. Шадринск 2011
8. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М.; «Просвещение» 2011
9. С.Литвинов: Традиционное каратэ. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: М: Советский спорт, 2010
10. Долин А.А., Попов Г.С. Кемпо – традиции боевых искусств, Санкт– Петербург, 2015