

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРНЫЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ОКРУГ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1384 ИМЕНИ А.А. ЛЕМАНСКОГО" ЦДО
(ГБОУ Школа №1384 имени А.А. Леманского)

ул. Новопесчаная, д.15, г. Москва, 125252
Телефон: (499) 157-23-11, факс (499) 157-13-88
ОКПО 47556176, ОГРН 1027700551724, ИНН/КПП 7743018882/774301001

e-mail: 1384@edu.mos.ru
<http://www.sch1384.mskobr.ru>

Название программы	«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств Каратэ-Айки-Дзюцу»
ФИО разработчиков (авторов программы)	Плотников Иван Викторович педагог дополнительного образования
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Цель программы	Формирование физически, психологически и эмоционально здоровой, обладающей решительным характером нравственной личности.
Задачи программы	Развивающие: <ul style="list-style-type: none">• способствовать развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся;• формирование стремления к здоровому образу жизни; Обучающие: <ul style="list-style-type: none">• достижение учащимися спортивных успехов, соответствующих их способностям;• получение первичных навыков самообороны;• подготовка подрастающего поколения в службе в рядах Вооруженных сил России; Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">• воспитание патриотизма и чувства любви к Родине;• выявление перспективных спортсменов.
Срок реализации	4 года
Возраст учащихся	8 – 17 лет
Основные содержательные направления образовательного процесса	История восточных единоборств. Методология упражнений. Разогревающие упражнения. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Специальные подготовительные упражнения. Дыхательные упражнения. Техника самостраховки при падениях. Участие в соревнованиях.
Организация учебного процесса	Занятия проводятся: 1 - 2 года обучения: два-три раза в неделю по 1 часу (для детей 8 – 13 лет)

	3 – 4 года обучения: по 1 – 2 часа (для детей и подростков 14 – 17 лет) – всего 5 часов
Форма проведения занятий	Групповая.
Прогнозируемые результаты реализации программы	<p style="text-align: center;">Поэтапная классификация</p> <p style="text-align: center;">I этап. Первый год обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зачетные нормативы по ОФП 2. Отжимание на кончиках пальце» - 15 раз. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине - 25 раз, животе - 25 раз. 4. Обозначение ударов с полной концентрацией по предмету. 5. Базовая техника в рамках программных требований. <p style="text-align: center;">II этап – 1-ое полугодие. Второй год обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зачетные требования ОФП. 2. Отжимание на кончиках пальцев - 20 раз. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине - 30 раз, на животе - 30 раз. 4. Обозначение ударов с полной концентрацией по предмету. 5. Базовая техника в рамках программных требований. 6. Формальные упражнения № 1. 7. Свободный поединок - 1 бой - 1 минута <p style="text-align: center;">III этап. Второй год обучения. 2-ое полугодие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зачетные нормативы по ОФП. 2. Отжимание на кончиках пальце» - 25 раз. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине - 35 раз, животе - 35 раз. Обозначение ударов с полной концентрацией по заостренному предмету. 4. Базовая техника в рамках программных требований 5. Формальные упражнения комплекс - № 2 6. Свободный спарринг - 2 боя по 1 минуте без перерыва с партнерами. <p style="text-align: center;">IV этап. Третий год обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зачетные нормативы по ОФП. 2. Отжимание на кончиках пальцев - 30 раз. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине - 50 раз, животе - 50 раз. 4. Стойка всадника - 2 МИНУТЫ. 5. Обозначение ударов по партнеру. 6. Базовая техника в рамках программных требований. 7. Формальное упражнение комплекс - № 3. 8. Защитно-контратакующая комбинация от ударов рукой и ногой 9. Свободный поединок - 3 боя по 1 минуте без перерыва с обладателями 3 разряда или соискателями. <p style="text-align: center;">V этап. Четвертый год обучения. 1-ое полугодие.</p>

	<ol style="list-style-type: none">1. Защитные нормативы по ОФП.2. Отжимание на кулаках- 40 раз.3. Формальные упражнения комплекс - № 4.4. Защитно-контрактующие комбинации от ударов рукой и ногой.5. Разбивание предмета - доска по возрастной категории.6. Свободный поединок - 4 боя - 1,5 минуты без перерыва с обладателями 3 разряда и соискателями - 2 разряда. <p>V этап. Четвертый год обучения. 1-ое полугодие.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Теория: реферат, посвященный одному из аспектов восточных единоборств.2. Формальные упражнения комплекс - № 5.3. Свое формальное упражнение не менее 20-и движений с разбором4. Зачетные нормативы по ОФП5. Отжимание на кулаках - 50 раз.6. Шесть защитно-контрактующих комбинаций 3-й от удара рукой, 3-й от удара ногой7. Разбивание предмета - доски - по возрастной категории.8. Свободный поединок - 6 боев по 2 минуты с обладателем 2-го разряда или претендентами.
--	---