

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦРТДЮ «РАДУГА» ГОРОДА КИРОВА

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ

№ \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Директор ЦРТДЮ «Радуга»

\_\_\_\_\_ С.В. Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
детского объединения  
«ОФП в Киокусинкай  
спортсменов школьного возраста»  
на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Кассина Елена Леонидовна

## Пояснительная записка.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки. В программу входят специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

### **Задачи программы:**

#### **образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- помочь ребёнку сдать нормы ГТО;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

#### **развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования). Начальный возраст занимающихся – 7 лет.

Данная спортивная программа предназначена для группы начальной подготовки 2 года обучения ГНП-2, где занимаются дети 7-10 лет, занятие проводится 1 раз в неделю 2 учебных часа. В год - 72 часа.

**Учебно – тематический план,  
группа начальной подготовки, 2-й год обучения – ГНП-2**

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Теоретическое обоснование	4
2.	Основы построения процесса физической подготовки в Киокусинкай.	2
3.	Сила и методы её развития	8
4.	Атлетическая подготовка	32
5.	Развитие быстроты	8
6.	Развитие гибкости	4
7.	Развитие выносливости	8
8.	Восстановление организма при напряжённых тренировках.	2
9.	Тестирование.	4

Итого : 72 часа

**Календарно-тематический план,  
группа начальной подготовки, 2-й год обучения – ГНП-2**

№	Тема раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Время изучения
1.	<u>Теоретическое обоснование</u>	<b>4</b>	1.1. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена. Самоконтроль на тренировках.	1	сентябрь
			1.2. Опорно-двигательный аппарат человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	сентябрь
			1.3. Общая физическая подготовка и её значение.	1	октябрь
			1.4. Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса.	1	октябрь
2.	<u>Основы построения процесса физической подготовки в Киокусинкай.</u>	<b>2</b>	2.1. Построение тренировочного занятия.	1	сентябрь
			2.2. Принцип постепенного наращивания нагрузок.	1	сентябрь
3.	<u>Сила и методы её развития.</u>	<b>8</b>	3.1. Средства развития силы.	4	сентябрь
			3.2. Методы развития силовых способностей.	4	октябрь
4.	<u>Атлетическая подготовка.</u>	<b>32</b>	4.1. Тренировка мышц шеи, груди.	2	октябрь
			4.2. Тренировка мышц спины и брюшного пресса.	4	ноябрь
			4.3. Тренировка мышц плечевого пояса, дельтовидной мышцы.	2	декабрь
			4.4. Упражнения на бицепс, трицепс, сгибатели и разгибатели предплечья.	2	апрель
			4.5. Тренировка мышц ног, бедра, голени и стопы.	4	январь
			4.6. Комплексные силовые упражнения.	2	февраль
				4	май
				4	март

			4.7. Отработка ударов руками и ногами на грушах и резинках. 4.8. Отработка ударной техники с отягощениями.	4 4	апрель май
5.	<u>Развитие быстроты</u>	<b>8</b>	5.1. Развитие быстроты двигательной реакции. 5.2. Упражнения для развития быстроты. 5.3. Отработка ударов на быстроту по грушам.	2 2 2 2	ноябрь декабрь январь апрель
6.	<u>Развитие гибкости</u>	<b>4</b>	6.1. Метод многократного растягивания. 6.2. Метод совмещённого с силовыми упражнениями развития гибкости.	2 2	ноябрь декабрь
7.	<u>Развитие выносливости</u>	<b>8</b>	7.1. Развитие выносливости при работе на грушах. 7.2. Специальная выносливость. 7.3. Проверка уровня развития выносливости.	2 4 2	январь февраль март
8.	<u>Восстановление организма при напряжённых тренировках.</u>	<b>2</b>	8.1. Утомление и восстановление организма при мышечной деятельности. 8.2. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их восстановления после силовых тренировок по ОФП.	1 1	март март
9.	<u>Тестирование.</u>	<b>4</b>	9.1. Проведение тестов по общей физической и специальной подготовке.	2 2	декабрь май
			Итого :	72	