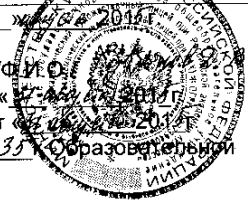


<p><b>Согласованно</b>  Заместитель директора школы по УВР  <i>[Подпись]</i> /Ф.И.О. <i>Гарина Н.С.</i>  «<i>27</i>» <i>ср</i> 201<i>6</i> г.</p>	<p><b>Утверждено</b> «<i>31</i>» <i>ср</i> 201<i>6</i> г.  Директор школы  /Ф.И.О.  Приказ № <i>10/1</i> от «<i>31</i>» <i>ср</i> 201<i>6</i> г.  Педсовет № <i>5</i> от «<i>31</i>» <i>ср</i> 201<i>6</i> г.  Приложение № <i>33</i> Образовательной  программе</p> 
---	--

Федеральное государственное общеобразовательное учреждение «Московский академический художественный лицей при Российской академии Художеств»

Рабочая программа учебного предмета  
«ОФП - единоборство» 9-11 класс (мальчики), базовый уровень  
на 20\_15\_\_/20\_16\_\_ учебный год

Разработана  
Ф.И.О. Апарин В.Ю.  
Учитель (какого предмета) \_физ-ра  
Категория: специалист  
МАХЛ РАХ 2015\_\_г.

**ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**уроков физического воспитания по ОФП Воинского Искусства каратэ (малый зал)**  
**Задачи физического воспитания учащихся 9- 11 классов**

**Пояснительная записка**

Исторически Воинское Искусство Востока каратэ - складывалось прежде всего под влиянием практических потребностей общества и требований к физической и духовной подготовке подрастающего поколения и взрослого населения. При этом роль Воинского Искусства каратэ в качестве одного из действенных средств интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания была всегда особой.

- Потенциал Воинского Искусства каратэ можно условно разделить на составляющие его ценности: мобилизационные, интеллектуальные, технологические, двигательные.
- **Мобилизационные ценности** каратэ заключаются в воспитании у учеников собранности, быстроты оценки ситуации и принятия решений, настойчивости в достижении поставленной цели, умение спокойно и с достоинством пережить поражение, способности к точной организации своего жизненного времени.
- **Интеллектуальные ценности** представляют собой знания о Воинском Искусстве каратэ, о методах и средствах развития физического, духовного и морально-этического потенциала ученика.
- **Технологические ценности** – это формирование у ученика высокого уровня физической и спортивной подготовки, что достигается применением различных комплексов методических руководств, практических рекомендаций, методик оздоровительной и спортивной тренировки.
- **К ценностям двигательного характера** относятся лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, реальный физический потенциал ученика.
- **Воинское Искусство каратэ** имеет особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного населения: в обеспечении безопасности жизнедеятельности человеку необходимы хорошо сбалансированные уровни физических и духовных проявлений, способность действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов организма в экстремальных ситуациях, при психических напряжениях и физических перегрузках  
травма, авария, болезнь, стихийные бедствия, террористические акты и др.
- **Способность организма** к мобилизации в трудных условиях должна формироваться путем тренировок, и Воинское Искусство каратэ направлено на это, влияя на создание «запаса» функциональных и психических возможностей организма. Движение – неотъемная часть нормального существования человека.
- **Физические упражнения** – прекрасное средство профилактики атеросклероза, предупреждения сердечных заболеваний, укрепления сосудов и повышения их эластичности, понижения содержания в крови холестерина, а также профилактики нарушения осанки, исправления сколиозов. Всеми этому способствуют занятия Воинским Искусством каратэ. Практика показывает, что недостаток физической нагрузки и подготовленности способствуют развитию болезней, и организм быстро изнашивается. Занятия воинским искусством карате способствует развитию силы мышц, укреплению сердечно-сосудистой системы, гибкости, ловкости и морально этических ценностей.

**Цель уроков ОФП Воинского Искусства каратэ:**

- Способствовать гармоничному развитию физических и духовных качеств.

**Задачи ОФП Воинского Искусства каратэ в воспитании учащихся:**

- укрепить организм, развить физические качества;

- корректировка осанки;
- методика и обучение выполнения упражнений;
- воспитание морально-волевых качеств;
- учить умению общаться в коллективе.
- овладение техникой выполнения силовых упражнений;
- физическое развитие и совершенство.
- поурочные оценки;
- тестирование.

### **Планирование уроков ОФП Воинского Искусства каратэ**

#### **оздоровительное направление**

- Ориентироваться на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости.
- Закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых двигательных действий.
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (выносливость, сила, гибкость).
- Формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств. Выработка представлений об основных видах спорта, соревнований.
- Соблюдение правил безопасности во время занятий.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
- Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве инструктора.
- Формирование адекватной оценки собственных возможностей.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Методика построения урока ОФП Воинского Искусства каратэ**

#### **подготовительная часть.**

- **Цель:**
- организация учащихся, повышение внимания, создание положительной психологической установки;
- избирательное воздействие на двигательный аппарат и обеспечение функциональной готовности организма.
- подготовка учащихся к решению задач основной части урока.
- **Средства:**
- общеразвивающие упражнения и приёмы;
- силовые упражнения на все группы мышц;
- (скамейки гимнастические) для улучшения и укрепления сердечно-сосудистой системы и мышечного фитнеса.
- **Требования:**
- четкая постановка задачи урока;
- целеустремленный подбор упражнений;
- строгое соответствие средств задачам основной части урока, возрасту, полу, уровню физической и двигательной подготовленности занимающихся.

### **Основная часть урока**

- **Цель:** решение основных образовательных задач, поставленных на уроке.
- **Задачи:**
  - формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
  - воспитание и развитие физических качеств;
  - формирование системы теоретических и практических знаний.
- **Средства:**
  - общеразвивающие упражнения;
  - силовые упражнения с четкой дозировкой для учащихся разной возрастной группы, пола и различных групп, имеющих отклонения в здоровье;
  - упражнения на кардио выносливость (бег, приседание, скамейка гимнастическая).
- **Требования:**
  - обязательное наличие упражнений на осанку, гибкость, растяжку (ОРУ);
  - контроль ЧСС при выполнении упражнений на кардио выносливость;
  - контроль нагрузки и интенсивности выполнения упражнений (темп) для различных возрастов (классов) и пола;
  - чередование нагрузки и отдыха.

### **Заключительная часть урока**

- **Цель:** постепенное восстановление организма учащихся в состояние уравновешенности всех систем организма.
- **Задачи:**
  - снижение эмоционального возбуждения;
  - подведение итогов.
- **Средства:**
  - снижение нагрузки;
  - увеличение времени отдыха между подходами (упражнениями).

### **Тематическое планирование основ знаний**

#### **Воинского Искусства каратэ**

#### **9-11 классов.**

1. Правила поведения в спортивном зале на уроках физкультуры.
2. Техника безопасности в спортивном зале.
3. Техника безопасности во время выполнения упражнений в спортивном зале.
4. Личная гигиена.
5. Основные принципы закаливания.
6. Значение ежедневной утренней гимнастики (зарядки).
7. Понятие «Здоровье».
8. Признаки здоровья.
9. Умение оказать первую медицинскую помощь.
10. Освоение техники правильного выполнения упражнений, учитывая специфику каждого задания;
11. Методика занятий при тщательном контроле ЧСС;
12. Методика выполнения силовых упражнений.
13. Методика выполнения базовых комбинаций и упражнений.
14. Контроль и анализ развития физических качеств учащихся.
15. Самоконтроль при выполнении упражнений и боевых техник.
16. Методика выполнения силовых упражнений в парах.
17. Тестирование и анализ прогресса физической подготовки.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**уроков физкультуры МАХЛ**

НА 4-ю ЧЕТВЕРТЬ 2016 г. (14+7 часов)

Ф.И.О. Андреев В.Ю. (Вышнее учреждение)  
 ПРЕДМЕТ ФПТ КЛАСС «10-11» АБ

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
4.04	Тех безопасности на уроках ФПТ	12.		
7.04	Тех передвижения в экстремальных условиях	12.		
11.04	Тех и навыки передвижения гол в бего	12.		
14.04	Базовые сведения о методиках бег	37.		
18.04	Сведения о работе мышц гол	1,52.		
21.04	Упр. на развитие силы мышц гол	1,52.		
25.04	Основы техники в беге	12.		
28.04	Упражнения на развитие силы	12.		
5.05	Основы координации в беге	12.		
12.05	Основы координации в беге	12.		
16.05	Основы выносливости в беге	12.		
19.05	Базовые сведения о силе в беге	12.		
23.05	Выработка навыков передвижения	12.		
26.05	Контрольная тестовая тренировка	12.		
<b>14 часов</b>		<b>Всего:</b>		
9.04	Сведения о передвижении в беге			
16.04	Выработка навыков передвижения			
23.04	Базовые сведения о силе в беге			
30.04	Базовые сведения о силе в беге			
7.05	Тех передвижения в беге			
14.05	Выработка навыков передвижения			
21.05	Контрольная тестовая тренировка			
<b>7 часов</b>		<b>Всего:</b>		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

уроков физкультуры МАХЛ

на 1-е ПОЛУГОДИЕ 2018 г.

Ф.И.О. Анарчи Д.Ю.

ПРЕДМЕТ Физкультура

КЛАСС « 9 АБ »

Программа (автор, издание, год)

Дни недели	Тема уроков	Кол-во часов	Проверка домашнего задания	Контрольная постановка
3.09	Тех безопасности на зан. Физ.	12.		
7.09	Тех. исл. технологии спорт. игр. в бдд.	12.		
10.09	Новые игры в эстафетных ситуациях.	12.		
14.09	Базовое обучение с мячом: упр. и др.	32.		
17.09	Упр на координацию и балансировку	1,52.		
21.09	Упр на координацию, прыжки, др.	1,52.		
24.09	Основы баскетбола в 4х4	12.		
28.09	Упражнения на координацию	12.		
1.10	Основы координации в 4х4	12.		
5.10	Основы координации в прыжках	12.		
8.10	Основы координации в др. играх	12.		
12.10	Координация и прыжки в др. играх	12.		
15.10	Базовое обучение в прыжках	12.		
19.10	Обучение основным базовым прыжкам	12.		
22.10	Выработка координации	12.		
26.10	Обучение базовым прыжкам	12.		
29.10	Контрольная тестовая программа	12.		
17.10				
Занятия по субботам.				
5.09	Телевизионные программы			
12.09	Работа над ошибками			
19.09	Занятия по прыжкам в высоту			
26.09	Занятия по прыжкам в высоту			
3.10	Занятия по прыжкам в высоту			
10.10	Курсовая работа по прыжкам в высоту			
17.10	Учебные занятия по прыжкам в высоту			
24.10	Занятия по прыжкам в высоту			
31.10	Контрольная тестовая программа			
9г.				