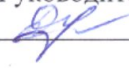




Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 42

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Р.В.Душкина Протокол № 1 «<u>19</u>» <u>августа</u> 2024г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР  Н.А.Северова «<u>19</u>» <u>августа</u> 2024г.</p> | <p>«Принято педагогическим советом» Протокол № 1 «<u>19</u>» <u>августа</u> 2024г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МОУ СОШ № 42  О.Н.Золотухина Приказ № от «<u>19</u>» <u>августа</u> 2024г.</p> |
|---|---|--|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ДРАКОН» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

г.Комсомольск-на-Амуре 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА «ДРАКОН»

Информационная карта программы

| | | |
|----|--|---|
| 1 | Ведомственная принадлежность | Управление образования администрации г. Комсомольска-на-Амуре Хабаровского края |
| 2 | Наименование учреждения | Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №42» |
| 3 | Дата образования и организационно-правовая форма | Средняя школа № 50 открыта на основании решения городского исполнительного комитета от 04.09.1978 г. № 338 "Об утверждении акта приемки в эксплуатацию школы № 42 Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №42» осуществляет свою деятельность в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (ред. от 31.12.2015) , Уставом МОУ СОШ №42 и нормативно-организационной документацией учреждения. |
| 4 | Адрес учреждения | 681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Пирогова, дом 30, тел. 8(4217) 595 292. |
| 5 | ФИО ПДО | Бойко Сергей Александрович |
| 6 | Образование | Высшее педагогическое |
| 7 | Должность | Тренер-преподаватель |
| 8 | Контактные телефоны | рабочий телефон 8(4217) 595 293, 8(4217) 595 292 сот. 8 – 962-297 9550 |
| 9 | Полное название образовательной программы | Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Кёкусинкай карате» |
| 10 | Специализация программы | Основы прикладного и спортивного Кёкусинкай карате |
| 11 | Тип программы | Программа является интегрированной, модифицированной. Тип программы спиральный, двухуровневый (начальный, основной). |
| 12 | Цель программы | Развитие физических качеств ребенка, развитие морально-волевых качеств, формирование и развитие мышечного корсета, формирование правильной осанки и укрепление костно-мышечной структуры организма, достижение результатов в массовом спорте и в спорте высших достижений. |
| 13 | Задачи программы | Образовательные: 1. способствовать формированию знаний, умений и навыков в области прикладного Кёкусинкай карате; 2. познакомить учащихся с базовым набором приёмов, необходимых для самозащиты; 3. способствовать формированию умений и навыков, необходимых в соревновательной практике Кёкусинкай карате; 4. способствовать повышению мотивации спортсменов к |

| | | |
|----|------------------------------|--|
| | | <p>достижению максимально высоких спортивных результатов.</p> <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие гибкости; 2. развитие скоростно-силовых качеств; 3. развитие вестибулярного аппарата, координации движений и ориентации в пространстве учащихся через занятие акробатикой. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способствовать развитию коммуникативной культуры; 2. формировать у спортсменов стремления к получению наивысшего законченного результата; 3. формировать стрессоустойчивость за счёт соревновательной и экзаменационной практики; 4. способствовать созданию соревновательной атмосферы сотрудничества, обеспечивающей развитие личности, социализацию и эмоциональное развитие каждого спортсмена. 5. Воспитание этических и морально-правовых аспектов, необходимых для гармоничного сосуществования в социуме. |
| 14 | Срок реализации | 5 лет |
| 15 | Место проведения | МОУ СОШ № 42 |
| 16 | Возраст участников (класс) | 7-11 лет (1-4 класс), 12-16 лет (5-10 класс) |
| 17 | Контингент уч-ся | Учащиеся МОУ СОШ № 42. |
| 18 | Краткое содержание программы | <p>Программа направлена на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, развитие личных физических и морально-волевых качеств. Развитие целеустремлённости за счёт повышения спортивного мастерства (участие в соревнованиях разного уровня), технического уровня (сдача нормативов на пояса) и повышению уровня физической подготовки (сдача нормативов ГТО).</p> <p>Основными разделами программы являются:</p> <p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю). • Развитие гибкости, скоростно-силовых и функциональных качеств. • Обучение и развитие навыков самостраховки (падения, кувырки и др. элементы акробатики) • Развитие мышечной реакции и изучение способов защиты от атаки противника. <p>2 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение и отработка контратакующих действий • Постановка точности, силы и скорости контратакующих действий на «лапах» и «макиварах». |

| | | |
|----|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Отработка защитных и контратакующих действий с напарником с разной скоростной амплитудой. • Учебные спарринги (бои) с постепенным увеличением степени контакта. • Теоретические основы тактики спортивного Кёкусинкай карате. • Практические основы тактики спортивного Кёкусинкай карате. • Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю). • Основы первой медицинской помощи при травмах <p>3 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предсоревновательная и соревновательная подготовка • Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю). • Подготовка к сдаче нормативов ГТО (летний период). • Основы первой медицинской помощи при травмах. <p>4 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Специальная предсоревновательная и соревновательная подготовка • Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю). • Подготовка к сдаче нормативов ГТО (летний период). • Оказание первой медицинской помощи при травмах <p>5 год обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Специальная предсоревновательная и соревновательная подготовка • Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю). • Подготовка к сдаче нормативов ГТО (летний период). • Оказание первой медицинской помощи при травмах |
| 19 | История осуществления реализации программы | Программа создана в 2013 году; Модифицирована 2024 году |
| 20 | Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов. | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических и функциональных качеств. • Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям. • Воспитание чувства справедливости и ответственности; • Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности; <p>Межпредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели; • Оценивать получившийся спортивный результат и соотносить его с изначальным замыслом, корректировать по необходимости технические и тактические приёмы; • Использовать в своих действиях рациональные решения, знания, физические закономерности; • Умение объяснять принцип действия био-механики тела с использованием принципов самозащиты; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать основы анатомии и физиологии тела человека. • Знать основные принципы работы внутренних органов |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрессоустойчивость – умение определить степень угрозы и определить максимально правильные защитные действия, чтобы нанести минимальный вред противнику в случае криминальных ситуаций на улице; • Развитие целеустремлённости и иных эмоциональных качеств, необходимых для самореализации спортсмена. • Формирование привычки к здоровому образу жизни. |
| 21 | Прогнозирование возможных негативных результатов. | Содержание программы может быть не полностью освоено обучающийся в силу личностных характеристик: личностные особенности каждого (характер), конкуренция, низкая мотивация к физическим нагрузкам, нежелание заниматься |
| 22 | Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов | Разработка индивидуальных программ и дифференцированный подход. Работа в парах или создание отдельных группа. Соблюдение норм выполнения заданий. |

Учебный план 1 года обучения

| Содержание занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|---|------------------|----------|-------|-------------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | |
| 1. Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (10 кю). | 36,5 | 134,5 | 171 | |
| 1.1 История становления, развития и современное положение кёкусинкай карате. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 1.2 Этикет додзё, «кодекс спортсмена» | 1,5 | 1,5 | 3 | Беседа, самоконтроль |
| 1.3 Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях | 0.5 | 1.5 | 2 | Беседа |
| 1.4 Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена | 1 | 1 | 2 | Беседа |
| 1.5 Изучение техники 10 кю: базовых стоек: Фудо-дати, Дзенкуцу-дати. Перемещение в стойках. | 3 | 9 | 12 | Экзамен |
| 1.6 Изучение ударов руками: Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан) | 3 | 12 | 15 | Экзамен |
| 1.7 Изучение ударов руками: Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан) | 3 | 12 | 15 | Экзамен |
| 1.8 Изучение ударов ногами: Хидза-гэри, Кин-гэри | 3 | 12 | 15 | Экзамен |
| 1.9 Изучение защитной техники (блоков) – Сэйкэн дзёдан укэ, Сэйкэн маэ гёдан бараи. | 3 | 12 | 15 | Экзамен |
| 1.10 Изучение Иппон кумитэ | 3 | 9 | 12 | Экзамен |
| 1.11 Изучение Тайкёку ката соно ити | 3 | 9 | 12 | Экзамен |
| 1.12 Общая физическая подготовка | 1,5 | 13,5 | 15 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.13 Растягивающие упражнения | 1,5 | 9 | 10,5 | Экзамен, соревнования |
| 1.14 Упражнения с элементами | 1,5 | 9 | 10,5 | Выполнение |

| | | | | |
|---|------|-------|------|---------------------------|
| акробатики | | | | нормативов |
| 1.15. Подвижные игры | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение |
| 1.16 Оработка техники на макиварах | 3 | 7,5 | 10,5 | Соревнования |
| 1.17 Оработка атакующей и защитной техники в парах | 3 | 7,5 | 10,5 | Соревнования |
| 2. Квалификационный экзамен на ученические пояса (кю) | - | 3 | 3 | |
| Итого | 36,5 | 134,5 | 171 | |

Учебный план 2 года обучения

| Содержание занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | |
| 1. Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (9 кю). | 32 | 139 | 171 | |
| 1.1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 1.2 Этикет Додзё, «кодекс спортсмена» | 1 | 1,5 | 2,5 | Беседа, самоконтроль |
| 1.3 Изучение стоек: Сантин дати, Кокуцу дати, Мусуби дати. Перемещение в стойках. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.4 Изучение ударов руками: Сэйкэн аго ути, Сэйкэн гяку цуки (дзёдан, тюдан, гёдан) | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гэри тюдан туюсоку | 1,5 | 4,5 | 6 | Экзамен |
| 1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн тюдан ути укэ, сэйкэн тюдан сото укэ. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.7 Изучение Самбон кумитэ. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.8 Изучение Рэнраку №1 | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.9 Изучение Тайкёку ката сонони | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.10 Общая физическая подготовка | 3 | 21 | 24 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.11 Растягивающие упражнения | 3 | 12 | 15 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.12 Упражнения с элементами | 3 | 12 | 15 | Выполнение |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|---------------------------|
| акробатики | | | | нормативов |
| 1.13 Подвижные игры | 0,5 | 6 | 6,5 | Педагогическое наблюдение |
| 1.14 Отработка техники на макиварах | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.15 Отработка атакующей и защитной техники в парах | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.16 Учебные спарринги | 3 | 12 | 15 | Соревнования |
| 1.17 Основы первой медицинской помощи при травмах | 1 | 1 | 2 | Устный опрос |
| 2. Квалификационный экзамен на ученические пояса (кю) | - | 3 | 3 | |
| Итого | 32 | 139 | 171 | |

Учебный план 3 года обучения

| Содержание программы | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|--|------------------|----------|-------|---------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | |
| 1. Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (8 кю). | 32 | 139 | 171 | |
| 1.1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 1.2 Этикет Додзё, «кодекс спортсмена» | 1 | 1,5 | 2,5 | Беседа, самоконтроль |
| 1.3 Изучение стоек: Киба дати. Перемещение в стойках. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.4 Изучение ударов руками: Татэ цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита цуки, Дзюн цуки (дзёдан, тюдан, гёдан) | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гёри дзёдан туюоку | 1,5 | 4,5 | 6 | Экзамен |
| 1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн моротэ тюдан ути укэ, Сэйкэн тюдан ути укэ гёдан барай.. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.7 Изучение Рэнраку № 2. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|----------------------------|
| 1.8 Изучение Рэнраку №3 | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.9 Изучение Тайкёку ката соно сан | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.10 Общая физическая подготовка | 3 | 21 | 24 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.11 Растягивающие упражнения | 3 | 12 | 15 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.12 Упражнения с элементами акробатики | 3 | 12 | 15 | Выполнение нормативов |
| 1.13 Подвижные игры | 0,5 | 6 | 6,5 | Педагогическое наблюдение |
| 1.14 Отработка техники на макиварах | 3 | 12 | 15 | Соревнования |
| 1.15 Отработка атакующей и защитной техники в парах | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.16 Учебные спарринги | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.17 Основы первой медицинской помощи при травмах | 1 | 1 | 2 | Устный опрос |
| 2. Квалификационный экзамен на ученические пояса (кю) | - | 3 | 3 | |
| Итого | 32 | 139 | 171 | |

Учебный план 4 года обучения

| Содержание занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | |
| 1. Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (7 кю). | 32 | 139 | 171 | |
| 1.1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 1.2 Этикет Додзё, «кодекс спортсмена» | 1 | 1,5 | 2,5 | Беседа, самоконтроль |
| 1.3 Изучение стоек: Нэкоаси дати. Перемещение в стойках. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |

| | | | | |
|---|------|-------|------|----------------------------|
| 1.4 Изучение ударов руками: Тэтцуи ороси гаммэн ути, Тэтцуи коме-ками ути, Тэтцуи хидзо ути, Тэтцуи маэ ёко ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко ути (дзёдан, тюдан, гёдан) | 1,5 | 7,5 | 9 | Экзамен |
| 1.5 Изучение ударов ногами: Маэ тусоку кзагэ, Тусоку маваси сото кзагэ, Хайсоку маваси ути кзаге, Сокуто ёко кзагэ. | 1,5 | 9 | 10,5 | Экзамен |
| 1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн маваси гёдан барай, Сюто маваси укэ. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.7 Изучение Рэнраку №4 | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.8 Изучение Пинан ката соно ити | 1,5 | 7,5 | 9 | Экзамен |
| 1.9 Общая физическая подготовка | 3 | 21 | 24 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.10 Растягивающие упражнения | 3 | 12 | 15 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.11 Упражнения с элементами акробатики | 3 | 12 | 15 | Выполнение нормативов |
| 1.12 Подвижные игры | 0,5 | 6 | 6,5 | Педагогическое наблюдение |
| 1.13 Отработка техники на макиварах | 3 | 12 | 15 | Соревнования |
| 1.14 Отработка атакующей и защитной техники в парах | 3 | 15 | 18 | |
| 1.15 Учебные спарринги | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.16 Оказание первой медицинской помощи при травмах | 1 | 1 | 2 | Устный опрос |
| 2. Квалификационный экзамен на ученические пояса (кю) | - | 3 | 3 | |
| Итого | 30,5 | 140,5 | 171 | |

Учебный план 5 года обучения

| Содержание занятий | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|--|------------------|----------|-------|---------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | |
| 1. Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (6 кю). | 32 | 139 | 171 | |
| 1.1 Инструктаж по технике безопасности. | 1 | - | 1 | Беседа |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|----------------------------|
| 1.2 Этикет Додзё, «кодекс спортсмена» | 1 | 1,5 | 2,5 | Беседа, самоконтроль |
| 1.3 Изучение стоек: Цуруаси дати. Перемещение в стойках. | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.4 Изучение ударов руками: Уракэн сёмэн гаммэн ути, Уракэн саю ути, Уракэн хидзо ути, Уракэн ороси гаммэн ути, Уракэн маваси ути, Нихон нукитэ, Ёнхон нукитэ (дзёдан, тюдан). | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.5 Изучение ударов ногами: Гёдан маваси гэри (хайсоку, тусоку), Кансэцу гэри сокуто, Тюдан ёко гэри сокуто. | 1,5 | 4,5 | 6 | Экзамен |
| 1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн дзюдзи укэ (дзёдан, тюдан). | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.7 Изучение Рэнраку №5 | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.8 Изучение Рэнраку №6 | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.9 Изучение Пинан ката соно ни | 1,5 | 6 | 7,5 | Экзамен |
| 1.10 Общая физическая подготовка | 3 | 21 | 24 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.11 Растягивающие упражнения | 3 | 12 | 15 | Экзамен, соревнования, ГТО |
| 1.12 Упражнения с элементами акробатики | 3 | 12 | 15 | Выполнение нормативов |
| 1.13 Подвижные игры | 0,5 | 6 | 6,5 | Педагогическое наблюдение |
| 1.14 Отработка техники на макиварах | 3 | 12 | 15 | Соревнования |
| 1.15 Отработка атакующей и защитной техники в парах | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.16 Учебные спарринги | 3 | 15 | 18 | Соревнования |
| 1.17 Оказание первой медицинской помощи при травмах | 1 | 1 | 2 | Устный опрос |
| 2. Квалификационный экзамен на ученические пояса (кю) | - | 3 | 3 | |
| Итого | 32 | 139 | 171 | |

