

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 42

«Рассмотрено» Руководитель МО  P.В.Душкина Протокол № 1 « <u>18</u> » <u>августа</u> 2024г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР  Н.А.Северова « <u>19</u> » <u>августа</u> 2024г.	«Принято педагогическим советом» Протокол № 1 « <u>19</u> » <u>августа</u> 2024г.	«Утверждаю» Директор МОУ СОШ № 42  О.Н.Золотухина Приказ № от « <u>20</u> » <u>августа</u> 2024г.
--	--	---	---

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	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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"> развитие гибкости; развитие скоростно-силовых качеств; развитие вестибулярного аппарата, координации движений и ориентации в пространстве учащихся через занятие акробатикой. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> способствовать развитию коммуникативной культуры; формировать у спортсменов стремления к получению наивысшего законченного результата; формировать стрессоустойчивость за счёт соревновательной и экзаменацационной практики; способствовать созданию соревновательной атмосферы сотрудничества, обеспечивающей развитие личности, социализацию и эмоциональное развитие каждого спортсмена. Воспитание этических и морально-правовых аспектов, необходимых для гармоничного существования 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 групп. 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, гэдан)	3	12	15	Экзамен
1.7 Изучение ударов руками: Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан)	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 гэдан 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 Растигивающие 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 Отработка техники на макиварах	3	7,5	10,5	Соревнования
1.17 Отработка 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, гэдан)	1,5	6	7,5	Экзамен
1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гэри тюдан тюсоку	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 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	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, гэдан), Сита цуки, Дзюн цуки (дзёдан, тюдан, гэдан)	1,5	6	7,5	Экзамен
1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гэри дзёдан тюсоку	1,5	4,5	6	Экзамен
1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн моротэ тюдан ути укэ, Сэйкэн тюдан ути укэ гэдан 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 Растигивающие 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, гэдан), Тэтцуи ёко ути (дзёдан, тюдан, гэдан)	1,5	7,5	9	Экзамен
1.5 Изучение ударов ногами: Маэ тюсоку кэагэ, Тюсоку маваси сото кэагэ, Хайсоку маваси ути кэаге, Сокуто ёко кэагэ.	1,5	9	10,5	Экзамен
1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн маваси гэдан 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 като соно ити	1,5	7,5	9	Экзамен
1.9 Общая физическая подготовка	3	21	24	Экзамен, соревнования, ГТО
1.10 Растигивающие 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: Гэдан маваси гэри (хайсоку, тюсоку), 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 Растигивающие 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	

