****

**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 достижению максимально высоких спортивных результатов.

Развивающие: 1. развитие гибкости;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. развитие вестибулярного аппарата, координации движений и ориентации в пространстве учащихся через занятие акробатикой.

Воспитательные: 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-правовый 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 | 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). Основными разделами программы являются:1 год обучения:* 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.

2 год обучения* Изучение и отработка контратакующих действий
* Постановка точности, силы и скорости контратакующих действий на «лапах» и «макиварах».
* 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

3 год обучения* Предсоревновательная и соревновательная подготовка
* Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю).
* Подготовка к сдаче нормативов ГТО (летний период).
* Основы первой медицинской помощи при травмах.

4 год обучения* 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

5 год обучения.* 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  |
| 20 | Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов. | Личностные результаты:* Развитие физических и функциональных качеств.
* Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям.
* Воспитание чувства справедливости и ответственности;
* Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности;

Межпредметные результаты:* 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;

Предметные результаты:* Знать основы анатомии и физиологии тела человека.
* Знать основные принципы работы внутренних органов человека;
* 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, 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 Растягивающие упражнения | 1,5 | 9 | 10,5 | Экзамен, соревнования |
| 1.14 Упражнения с элементами акробатики  | 1,5 | 9 | 10,5 | Выполнение 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 акробатики  | 3 | 12 | 15 | Выполнение 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 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, 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 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: 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 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 |  |