

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50

«Рекомендовано»  
Руководитель МО  
 /Максимова О.А./  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по ВР МОУ СОШ № 50  
 /Давидюк Ю.Н./  
30.08.2023г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ №50  
 /Бензар И.Г./  
Приказ № 235 от 30.08.2023г.



**Программа внеурочной деятельности  
«Кекусинкай карате»**

Ступень обучения: начальное общее образование, основное общее образование, 5-16 лет  
Уровень базовый  
Учитель: Бойко Д.А.

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 – 2024 гг.

### Информационная карта программы

1	Ведомственная принадлежность	Управление образования администрации г. Комсомольска-на-Амуре Хабаровского края
2	Наименование учреждения	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №50»
3	Организационно-правовая форма учреждения	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №50» 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 №50 и нормативно-организационной документацией учреждения.
4	Адрес учреждения	681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская, дом 44/2, тел. 8(4217) 527 228.
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 style="text-align: center;">Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способствовать формированию знаний, умений и навыков в области прикладного Кёкусинкай карате;</li> <li>2. познакомить учащихся с базовым набором приёмов, необходимых для самозащиты;</li> <li>3. способствовать формированию умений и навыков, необходимых в соревновательной практике Кёкусинкай карате;</li> <li>4. способствовать повышению мотивации спортсменов к достижению максимально высоких спортивных результатов.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие гибкости;</li> </ol>

		<p>2. развитие скоростно-силовых качеств;</p> <p>3. развитие вестибулярного аппарата, координации движений и ориентации в пространстве учащихся через занятие акробатикой.</p> <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способствовать развитию коммуникативной культуры;</li> <li>2. формировать у спортсменов стремления к получению наивысшего законченного результата;</li> <li>3. формировать стрессоустойчивость за счёт соревновательной и экзаменационной практики;</li> <li>4. способствовать созданию соревновательной атмосферы сотрудничества, обеспечивающей развитие личности, социализацию и эмоциональное развитие каждого спортсмена.</li> <li>5. Воспитание этических и морально-правовый аспектов, необходимых для гармоничного сосуществования в социуме.</li> </ol>
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"> <li>• Овладение базовыми (техническими) основами Кёкусинкай карате. Подготовка к экзаменам на ученические пояса (кю).</li> <li>• Развитие гибкости, скоростно-силовых и функциональных качеств.</li> <li>• Обучение и развитие навыков самостраховки (падения, кувырки и др. элементы акробатики)</li> <li>• Развитие мышечной реакции и изучение способов защиты от атаки противника.</li> </ul> <p>2 год обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение и отработка контратакующих действий</li> <li>• Постановка точности, силы и скорости контратакующих действий на «лапах» и «макиварах».</li> <li>• Отработка защитных и контратакующих действий с напарником с разной скоростной амплитудой.</li> <li>• Учебные спарринги (бои) с постепенным увеличением</li> </ul>

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрессоустойчивость – умение определить степень угрозы и определить максимально правильные защитные действия, чтобы нанести минимальный вред противнику в случае криминальных ситуаций на улице;</li> <li>• Развитие целеустремлённости и иных эмоциональных качеств, необходимых для самореализации спортсмена.</li> <li>• Формирование привычки к здоровому образу жизни.</li> </ul>
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 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, гёдан)	1,5	6	7,5	Экзамен
1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гэри тюдан туюоку	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, гёдан), Сита цуки, Дзюн цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)	1,5	6	7,5	Экзамен
1.5 Изучение ударов ногами: Маэ гёри дзёдан тосоку	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	1	1,5	2,5	Беседа,

спортсмена»				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 кэагэ, Тусоку маваси сото кэагэ, Хайсоку маваси ути кэаге, Сокуто ёко кэагэ.	1,5	9	10,5	Экзамен
1.6 Изучение защитной техники (блоков): Сэйкэн маваси гёдан барай, Сютто 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	32	139	171	

экзаменам на ученические пояса (6 кю).				
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	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678556

Владелец Бензар Инна Геннадьевна

Действителен с 03.03.2024 по 03.03.2025