МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Сысертский муниципальный округ

МАОУ СОШ № 9

Приложение к
Основной образовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб Кёкусинкай»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Щелкун, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»» имеет **спортивно-оздоровительную направленность «Кёкусинкай».**

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создавших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Кёкусинкай – один из сильнейших видов восточных единоборств, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение в повседневной жизни. Систематические занятия каратэ Кёкусинкай в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, нравственное воспитание, гармоничное развитие личности через постоянное укрепление духа и тела.

Программа «Кёкусинкай» представляет собой целостную педагогическую систему, направленную на качественное изменение психофизического состояния ребёнка.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать навыки здорового образа жизни и правильного духовно-нравственное развития, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Кёкусинкай»» рассчитана на проведение занятий в 5-9 классах в количестве 34 часов, 1 раз в неделю по 45 минут.

Содержание программы внеурочной деятельности

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Кёкусинкай. Правила поведения в Кёкусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на

тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Кёкусинкай.

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Кёкусинкай. История развития Кёкусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Кёкусинкай. Ассоциация Кёкусинкай России.

Краткая характеристика техники Кёкусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные ни развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

– построения и перестроения на месте;
– повороты на месте и в движении;
– размыкания в строю;
– ходьба обычным шагом;
– ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
– сочетание ходьбы с различными движениями рук;
– бег обычный;
– бег с высоким подниманием бедер, с захлѐстыванием голени, семенящий;
– прыжки вперед с места;
– прыжки спиной, боком, с поворотом на 90—180' в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

– наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
– маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
– переносы ног через палку;
– подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

– подтягивания различными хватами;
– отжимания на кулаках, на ладонях;
– отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

– прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
– прыжки на двух ногах из приседа;
– прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

– наклоны стоя к выпрямленным ногам;

– полу шпагат и шпагат;

– опускание в мост из стойки с помощью рук;

– махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

– кувырки вперед, назад;

– кувырок вперед через препятствие;

– переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (11-10 КЮ):

Изучение естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180˚ в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

– одиночные прямые удары руками: стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; стоя на месте выполнение удара локтем назад;

– комбинации ударов руками: выполнение определенного удара 2 раза одной рукой; выполнение определенного удара попеременно разными руками;

– удары коленом: стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета; стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

– прямые удары ногами: стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета; стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера; стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

– удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

– удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

– техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

– блоки на месте: стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

– блоки в различных перемещениях: самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением механических действий.

Формы организации занятий

Учитывая индивидуальные особенности детей, цели и задачи программы занятия проводятся с применением разнообразных форм и методов обучения:

– групповая;
– индивидуально-групповая;
– индивидуальная.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

– ознакомительные;
– обучающие;
– закрепляющие;
– контрольно-закрепляющие;
– контрольные.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

– имеет устойчивый интерес к занятиям спортом; имеет позитивное отношение к здоровому образу жизни;
– имеет уважительное отношение к товарищам и к старшим;
– имеет честность и дисциплинирован;
– имеет потребности ежедневно двигаться;
– имеет интерес к занятиям каратэ.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

– Умеет осуществлять действия по образцу и заданному правилу.
– Умеет сохранять заданную цель, в течение выполнения задания.
– Умеет видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.
– Умеет планировать своё действие в соответствии с конкретной задачей.
– Умеет контролировать свою деятельность по результату.
– Умеет адекватно понимать оценку взрослого.
– Умеет ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности).

Познавательные:

– Имеет развитую любознательность и познавательную мотивацию.
– Имеет сформированные познавательные действия.
– Имеет развитое воображение и творческую активность.
– Умеет применять правила и пользоваться инструкциями.
– Умеет (при помощи взрослого) создавать алгоритмы действий при решении поставленных задач.

Коммуникативные:

– Имеет установки на положительное отношение к миру, другим людям, к самому себе.
– Умеет выражать свои мысли и желания, строить монолог и диалоговую речь.
– Владеет вербальными и не вербальными средствами общения.
– Умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
– Имеет сформированное эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества.
– Умеет слушать собеседника.
– Умеет формулировать собственное мнение и позицию.
– Умеет разрешать конфликты.

Предметные результаты

Теоретическая подготовка:

– знает терминологию по курсу;
– знает правила поведения на тренировках.

Практическая подготовка:

– владеет техникой выполнения базовых элементов каратэ (кихон и ката);
– владеет техникой выполнения свободного боя (кумитэ) каратэ;
– имеет развитые индивидуальные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, чувство равновесия;
– имеет опыт участия в соревнованиях на уровне района, город, области.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Кёкусинкай»»

5-9 класс

№ П/П	Раздел, тема	Общее кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Общая физическая подготовка	5
3.	Специальная физическая подготовка	4
4.	Техническая подготовка	24
	Итого	**34 ч**

Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Кёкусинкай»»
5-9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Основные понятие Кёкусинкай. Изучение естественных и базовых стоек.	1		
2.	История Кёкусинкай. Общая физическая подготовка Изучение прямолинейных перемещений	1		
3.	Изучение естественных и базовых стоек. Изучение прямолинейных перемещений	1		
4.	Упражнения для развития гибкости	1		
5.	Разучивание ударов	1		
6.	Разучивание ударов. Акробатические упражнения	1		
7.	Упражнения для развития гибкости	1		
8.	Удары коленом	1		
9.	Удары коленом. Акробатические упражнения	1		
10.	Прямые удары ногами	1		
11.	Упражнения для развития гибкости	1		
12.	Удары руками и ногами	1		
13.	Удары руками и ногами в движении	1		
14.	Акробатические упражнения	1		
15.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
16.	Прямые удары ногами	1		
17.	Блоки на месте	1		
18.	Техника ударов руками и ногами на месте и в движении	1		
19.	Прямые удары ногами	1		
20.	Блоки на месте	1		
21.	Блоки в различных перемещениях	1		
22.	Упражнения для развития гибкости	1		
23.	Акробатические упражнения	1		
24.	Удары коленом	1		
25.	Прямые удары ногами	1		
26.	Упражнения для развития гибкости	1		
27.	Блоки в различных перемещениях	1		
28.	Удары коленом. Изучение прямолинейных перемещений	1		
29.	Техника ударов руками и ногами на месте и в движении	1		
30.	Акробатические упражнения	1		
31.	Блоки в различных перемещениях	1		
32.	Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения для развития гибкости	1		
33.	Блоки в различных перемещениях, бои	1		
34.	Показательные выступления	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733408

Владелец Орехова Светлана Юрьевна

Действителен С 30.01.2026 по 30.01.2027