

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 01
от «27» сентября 2018 г.



«Утверждаю»
Директор «ГДТ им. А. Алиша»

Е. Ю. Габитова

Приказ № «221»
от «26» сентября 2018 г.

Одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «19» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЕ КЁКУСИНКАЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Куденкова Ольга Владимировна

КАЗАНЬ 2018

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате кёкусинкай»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчиках	Куденкова Ольга Владимировна педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	Срок реализации: 5 лет. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Тип и вид программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Цель программы: Развитие музыкально-творческих способностей учащегося на основе приобретенных им знаний, умений и навыков, позволяющих воспринимать, осваивать и исполнять на шестиструнной гитаре произведения различных жанров и форм. Модуль: стартовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые, индивидуальные
7.	Формы мониторинга результативности	Отчетные мероприятия
8.	Результативность реализации программы	Начальная – 6-10 лет Промежуточная – 11-14 лет Итоговая – 15-18 лет
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.09.2018 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Цели и задачи программы**
- 3. Учебно-тематический план**
- 4. Содержание программы**
- 5. Список литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В начале 50-х годов перешагнул границы Японии новый стиль каратэ - каратэ Кёкусийкай. Это система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания, где поиск истины осуществляется на пути боевого искусства, бросающего вызов пределам человеческих возможностей.

Кёкусинкай каратэ отличается атлетическим, силовым и динамичным, реальным контактным стилем ведения боя. На традиционной основе, обобщая достижения школ японского каратэ, его китайских и иных аналогов, других видов восточных единоборств, была создана школа Кёкусинкай. Этот стиль не является всецело индивидуальным стилем. Его суть - в органичном синтезе лучших технико-тактических элементов многих национальных стилей. В то же время он имеет свою специфику.

Стиль Кёкусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Однако, не смотря на жесткость и максимализм требований, он привлекает множество людей. Одних привлекает система дыхательных упражнений, других - методы физической подготовки, третьих - система психорегуляции, четвертых — самозащита.

Адаптированные методики позволяют заниматься Кёкусинкай каратэ и детям. При этом снижается объем нагрузки, вводятся ^дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты. Это дает детям возможность войти в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Особенностью данной программы является то, что учебный материал выстроен блоками. После освоения каждого блока обучающиеся проходят контрольные испытания (в виде технического экзамена). Если материал усвоен, то после успешного прохождения экзамена, ученикам присваивается разряд (ученическая степень - кю). В обратном случае ученикам предоставляется время

для исправления ошибок и наработки технического уровня, после чего назначается повторный экзамен. Таким образом на протяжении всего обучения прослеживается явная динамика уровня усвоения знаний, умений и навыков.

В содержании программы каждого года обучения обязательно включены спарринги, т.к. каратэ Кёкусинкай является соревновательным видом спорта. Обучение по данному разделу проводится с детьми различных возрастных категорий, но обязательно с учетом анатомо-физиологических особенностей, тщательным планированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Данная программ достаточно сложна и объемна и рассчитана на пять лет обучения. В ходе обучения по данной программе обучающиеся приобретают специализированные знания, умения и устойчивые навыки (в некоторых случаях выработанные в безусловный рефлекс).

ЦЕЛЬ:

Создание условий для гармоничного развития личности учащихся. Формирование у детей жизненно важных знаний, умений и навыков. Приобщение детей к систематическим занятиям спортом.

ЗАДАЧИ:

- Приобретение учащимися теоретических и практических навыков, целостное и систематическое обучение детей, развитие физических качеств, координации движений, а так же развитие интереса к историческим корням восточных единоборств.

- Воспитывающая - воспитание самодисциплины, чувства коллективизма, нравственности и эстетического вкуса.

Данная образовательная программа апробирована в возрастных группах от 6 до 18 лет. Максимальный эффект реализации программного материала достигается путем строгого нормирования физической нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Учебные занятия, в рамках данной программы обучения, проходят в группах, количество детей в которых не более 15 человек. Занятия рассчитаны на

4 часа в неделю, 144 часа в год. Перед занятиями обязательно должна проводиться влажная уборка и проветривание учебного помещения.

Для достижения максимальной результативности в ходе изучения учебного материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса рекомендуется придерживаться следующей структуры:

1. Вводная часть (постановка целей, медитация) - 3-5 минут;
2. Подготовительная часть (общая разминка, специальная разминка) - 20 минут;
3. Общая часть (базовая техника, упражнения с партнером, работа на снарядах, выполнение Ката) - 60 минут;
4. Заключительная часть (упражнения для развития физических качеств, упражнения на расслабление, медитация) -10-15 минут.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение техниками Ката, Кихон, Кумитэ, приемов защиты, атаки и контратаки, элементарными акробатическими техниками, развитие физических и личностных качеств, выступления на соревнованиях различного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Соревнования
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Культура и мораль восточных единоборств	2	2	-	-
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	-
4.	Базовый Кихон на 10 кю (оранжевый пояс):				
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	-
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- освоение техники базовых стоек	8	2	6	
	- освоение техники Ката	8	2*	6	-
	- освоение дыхательных упражнений	4	1	3	-
	- освоение техники Иппон-кумитэ	8	2	6	

5.	Экзамен на 10 кю	8	-	8	-
6.	Базовый Кихон на 9 кю (оранжевый пояс):			1	
	- основные удары руками и ногами	8	2	6	
	- основные приемы защиты	8	2	6	-
	- освоение техники базовых стоек	8	2	6	
	- освоение техники Ката	8	2	6	-
	- отработка техники дыхательных упражнений и освоение новых	4	1	3	-
	- освоение техники Санбон-кумитэ	8	2	6	
7.	Экзамен на 9 кю	8	-	8	-
8.	Базовые учебные спарринги	22	2	12	8
9.	Медитация	2	-	2	-
10.	Итоговое занятие	2	-	2	-
	Итого:	144	28	108	8

1. Программа Международной Федерации Кёкусинкай каратэ (Евроазиатский комитет).
2. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В., Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до. - М, 1994.
3. Кук Д.Ч., Сила каратэ. - С.Петербург, 1993.
4. Такаши Накамура, Восточная дыхательная терапия. - К.: «София», 1996.
5. Ояма Масутацу, Путь Кёкусинкай. - Калининград.: «Роза», 1993 г.
6. Кёкусинкай каратэ в России (дайджест). - Ярославль, 1995.
7. Долин А.А., Попов Г.В., Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990.
8. Фомин В.П., Линдер И.Б., Диалог о боевых искусствах востока. - М.: Мол. Гвардия, 1991.