

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Каратэ Кёкусинкай»**

**Автор-составитель:
Илюшин Сергей Николаевич,
педагог высшей квалификационной категории**



Каратэ

Слово **Каратэ** получено из слов:

Кара - значение "Пустой"

Те - значение "Рука»

Иероглиф Кёкусинкай
(Кёкусинкай
Фудэмодзи)



КАРАТЭ – воспитание и построение внутреннего мира человека, через телодвижения и физические нагрузки. Предметом изучения данной образовательной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий.

Программа «Каратэ Кёкусинкай»

рассчитана на детей

в возрасте 4-7 лет.

Срок реализации 2 года





- Данная программа по каратэ Кёкусинкай и методика ее осуществления направлены на воспитание у занимающихся навыков боевых искусств и культуры поведения в течение трех лет обучения. После окончания третьего года ученики продолжают совершенствовать изученную технику.
- К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний.



Цель программы:

- формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития воспитанника.

Основные задачи:

- 1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ Кёкусинкай.
- 2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
- 3. Формирование двигательных умений и навыков.
- 4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
- 5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.



Актуальность

- ▶ Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Новизна

→ Новизна программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

- 
- Преимущество программы в сравнении с ранее созданными программами этой направленности в том, что в программе большое значение имеют формы подведения итогов реализации воспитанников.
 - Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).
 - Данные нормативы отражены в «Справочнике нормативов, терминов и действий в помощь начинающему и мастеру»

Методы контроля

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна, это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».


- «КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.
- «КИХОН» – техника на месте, базовая техника.
- «КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.
- В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки независимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.



Критерии оценки результативности

- Результаты и достижения занимающихся проверяются два раза в год на аттестациях - экзаменах на ученические и мастерские степени («кю», «дан»).
- Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы.




Поздравляю Лилю с успешной сдачей экзамена на ЧЁРНЫЙ ПОЯС и присвоением степени ПЕРВЫЙ ДАН!



- Каратэ или «путь невооруженной руки» — древнейший вид искусств Японии. Оно включает в себя базовую технику («кихон»), поединки с партнером («кумите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами. Поединки проводятся или без контакта, без нанесения удара, с имитацией реальных боевых действий, или в полный контакт.

➤ Процесс обучения приемов каратэ Кёкусинкай включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков ударной и защитной техники. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к старшим, общему культурному росту, является специфической особенностью каратэ.



- 
- ▶ При правильной организации занятий каратэ Кёкусинкай доступно всем желающим. На моих занятиях присутствуют и родители, которые с удовольствием занимаются вместе со своими детьми.
 - ▶ Организуется летний и зимний лагерь НСКК РТ в Лаишево, где тренировочные занятия проводятся на воздухе, а также различные интересные мероприятия.

Летний лагерь в Лаишево



Методическое обеспечение программы kyokushin-rt.ru

➤ Техническое оснащение занятий

➤ 1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

➤ 2) Форма и защитный инвентарь личного пользования

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень
- футы на голеностоп

