

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Управление образования администрации Находкинского городского округа
МАОУ "СОШ № 12" НГО

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «КИОКУСИНКАЙ») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Киокусинкай») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения киокусинкай.

Авторы составители:

Аверин Е.Н. – Председатель РОО «Федерация киокусинкай Магаданской области».

Савин Е.И. – исполнительный директор РСБИ Приморского края, президент АНО «Академия киокусинкай Приморского края».

Ефремов В.Л. – Начальник управления физической культуры, спорта и охраны здоровья администрации Артемовского городского округа.

Щербаков Д.И. – Председатель Ассоциации Киокусинкай Приморского края.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
Общая характеристика модуля «Киокусинкай»	5
Цель и задачи изучения модуля «Киокусинкай»	6
Место модуля «Киокусинкай» в учебном плане	8
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ	
РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ»	10
3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ».....	18
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ»	21
Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне начального общего образования	21
Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне основного общего образования	27
Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне среднего общего образования	32
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	37
Список учебно-методической литературы	37
Интернет-ресурсы	39
Материально-техническое обеспечение модуля «Киокусинкай»	39
5. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	41
Приложение 1.Основные понятия. Основные команды. Счет	42
Приложение 2 Методика оценивания результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Киокусинкай»)	43
Приложение 3 Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-11 классов .	47
Контрольные упражнения для обучающихся 1-4 классов	47
Контрольные упражнения для обучающихся 5-9 классов	47
Контрольные упражнения для обучающихся 10-11 классов	47
Приложение 4. Краткая история киокусинкай в России	48
Приложение 5. Техническая программа	49
10 кю - оранжевый пояс	49

9 кю - оранжевый пояс	49
8 кю - синий пояс	49
7 кю - синий пояс	50
6 кю - желтый пояс	50
5 кю - желтый пояс	51
4 кю - зеленый пояс	51
3 кю - зеленый пояс	51
2 кю - коричневый пояс	52
1 кю - коричневый пояс	52
Приложение 6. Специализированные игры с элементами единоборств	55
Игры в касания	55
Игры в теснения	55
Игры за сохранения равновесия	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Киокусинкай»

В условиях экономического, социального, политического и духовного реформирования российского общества как никогда раньше повышается социальная значимость физического и духовного развития личности, формирования навыков здорового образа жизни, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности киокусинкай.

Важным моментом физического воспитания в общеобразовательных организациях является многообразие форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. К таким формам можно отнести киокусинкай, который будет интересен обучающимся.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Своеобразие киокусинкай заключается в воспитании целеустремленных, физически здоровых и сильных, духовно развитых людей.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Киокусинкай») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль, Модуль «Киокусинкай») с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Киокусинкай» (ката, категория, тамэсивари) по учебному предмету «Физическая культура» разработан исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Киокусинкай» возможно в течение всего учебного периода. Однако, образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность по предмету «Физическая культура» в объёме 2 часов в неделю при пятидневной учебной неделе, может самостоятельно скорректировать разработанный модуль, исходя из имеющихся условий.

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом

Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Киокусинкай»

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего собственного здоровья, к ведению здорового образа жизни и самоопределения с использованием средств киокусинкай.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития киокусинкай в частности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по киокусинкай;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами киокусинкай;

– формирование общих представлений о дисциплинах (видах) киокусинкай, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;

– популяризация киокусинкай среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям киокусинкай, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

– выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и киокусинкай в частности.

Преимущество Модуля в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и

подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях

физической культурой и спортом; расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с

формами дополнительного физкультурного образования на основе киокусинкай; являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Многообразие форм движений, в том числе и сложнокоординационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости,

что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры в образовательных организациях с различной часовой недельной нагрузкой.

Место модуля «Киокусинкай» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

При планировании занятий киокусинкай в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники киокусинкай предполагается в следующем объеме:

в 1-4-х классах – 144 часа, в 5 - 9-х классах – 180 часов, в 10-11 классах – 72 часа (всего 396 часа). Кроме основных учебных часов по учебному предмету «Физическая культура» могут быть использованы дополнительные часы, выделяемые на спортивнооздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура», в части теоретической подготовки по разделу «Знания о киокусинкай». В практическом разделе «Способы самостоятельной деятельности» обучающиеся освоят новые двигательные действия, используя средства киокусинкай, научатся вести единоборство, а также способам увеличения двигательной активности и оздоровления организма. Раздел «Физическое совершенствование» позволит сформировать разностороннюю физическую и техническую подготовку.

Содержание Модуля можно успешно интегрировать в следующие разделы программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также подготовке и проведению различных соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал по киокусинкай в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов киокусинкай с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) Модуль «Киокусинкай» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами спортивной борьбы, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по спортивной борьбе и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

– проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных каратистов

–
киокусинкай на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития кюдо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе; умение ориентироваться на основные нормы морали,

духовно-нравственной

культуры и ценностного отношения к физической культуре как к неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами кюдо;

– проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами кюдо, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по кюдо регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

– сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

– проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по кюдо;

– проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии кюдо;

– реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами

различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в т.ч. по киокусинкай; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий киокусинкай; умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты на уровне **начального общего образования:**

– понимание значения занятий киокусинкай как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;

– знание истории возникновения и развития киокусинкай, достижений каратистов киокусинкай и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы;

– знание дисциплин (видов) киокусинкай, а также разновидностей каратэ, основных правил соревнований, разрешённых и запрещённых действий в киокусинкай, весовых

–
–
категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;

– умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, специальной, корригирующей направленности; подготовительного и специального воздействия для занятий киокусинкай; для развития физических качеств и двигательных способностей; индивидуальных технических элементов и действий в киокусинкай, методики их выполнения; умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по киокусинкай; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий киокусинкай; умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

– умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами киокусинкай со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств;

– умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, ног и рук, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;

– умение выполнять подготовительные и специальные упражнения каратиста киокусинкай в т. ч. имитационные упражнения технических приёмов; технические действия и базовые приёмы ката и в паре;

– умение выполнять элементы базовой техники (кихон), в том числе тачиката (стойки): шидзэнтай (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ), санчин-дачи, кокуцу-дачи, мусуби-дачи; цуки (удары руками): сэйкэн ой-дзуки, сэйкэн гяку-дзуки, моротэ- дзуки, сэйкэн аго-учи, сэйкэн шита-дзуки; укэ (блоки): джэдан-укэ, гэдан-барай, чудан сото-укэ, чудан учи-укэ; кэри (удары ногами): хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, ёко-кэагэ; способы защиты от изученных технических действий, передвижения по татами, использование площади татами для решения тактических задач;

– умение анализировать выполнение технического действия или приёма и находить способы устранения ошибок;

– умение выполнять технические действия и тактические приемы спортивной борьбы в учебных поединках по упрощенным правилам и играх с элементами единоборств;

– умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

Планируемые предметные результаты на уровне **основного общего образования:**

– понимание роли и значения занятий киокусинкай в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении

–
–
индивидуального здоровья; знание роли главных организаций по киокусинкай, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественного и международного движения киокусинкай, ведущих мировых каратистов киокусинкай и каратистов киокусинкай

Российской Федерации, принесших славу российскому киокусинкай;

– знание и применение правил соревнований по виду спорта «киокусинкай»; знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по киокусинкай и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение данных правил в процессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии, принятой в киокусинкай;

– умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств каратиста киокусинкай; обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай, определять их необходимость и эффективность;

– умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполнения обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в киокусинкай;

– знания в определении тактической и технической подготовки в киокусинкай; умение рассказывать и описывать её тактические и технические элементы; характеризовать и владеть методикой технических и тактических элементов в практической деятельности, демонстрировать и уметь применять её в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

– умение демонстрировать (ката) и применять технические действия в тренировочных и соревновательных поединках;

– умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники киокусинкай: тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан, сокуги тайкёку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан, пинан соно ни.

– умение применять тактические действия (угроза, вызов, повторная атака, двойной обман, обратный вызов) в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

– умение характеризовать действия каратистов киокусинкай в учебном и соревновательном поединке; определять преимущество каратистов киокусинкай, их сильные и слабые стороны подготовки, манеры ведения поединка, коронные приёмы, в зависимости от складывающейся на татами ситуации дать рекомендации для достижения победы или её удержания; умение демонстрировать и объяснять атакующие действия в зависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактические приёмы, демонстрация комбинационного стиля боя; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения приёмов и контрприёмов, способах защиты и тактического обыгрывания соперника, а также ошибки в технике передвижения и маневрирования;

– знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве участника, секунданта, зрителя, болельщика (фаната);

– умение определять внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок при занятиях киокусинкай, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

– умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий киокусинкай;

– умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств киокусинкай, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

– знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности борца, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности юного каратиста киокусинкай, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся.

Планируемые предметные результаты на уровне **среднего общего образования:**

–

–

– знание истории становления и развития киокусинкай, традиций мирового движения киокусинкай в Российской Федерации, легендарных отечественных и зарубежных каратистов киокусинкай и тренеров, принесших славу российскому и мировому движению киокусинкай;

– умение характеризовать роль и основные функции федераций киокусинкай (международные, российские, региональные), осуществляющих управление киокусинкай;

– умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных);

– знание роли занятий киокусинкай как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; умение характеризовать способы повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; умение использовать навыки организации и проведения самостоятельных занятий по киокусинкай, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий и технических приемов, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений; самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности; применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях киокусинкай в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

– знание и применение основ формирования сбалансированного питания при занятиях киокусинкай;

– умение осуществлять подбор, составление и выполнение упражнений с учётом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

– умение использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств необходимых в киокусинкай; специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай, определять их эффективность;

- –знание техники выполнения приемов киокусинкай и умение демонстрировать её, а также технику выполнения упражнения и специальных упражнений для развития физических качеств каратиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении данных упражнений;
- знание классификации техники и тактики киокусинкай, технических и тактических приемов, владение и применение технических и тактических действий в урочной, тренировочной, игровой деятельности и соревнованиях;
- умение выполнять атакующие и защитные действия, а также способы атаки и контратаки в бою, технические и тактические комбинации при различных ситуациях в поединках;
- умение выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, приёмов, защит и контрприёмов, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий в киокусинкай;
- умение демонстрировать технику выполнения ката приближая её к эталонной, способов защит и контрприёмов, а также тактических действий;
- участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами киокусинкай и судейской практики;
- умение определять признаки положительного влияния занятий киокусинкай на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– соблюдение требований безопасности при организации занятий спортивной борьбой, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями и киокусинкай в частности;

– умение использовать занятия киокусинкай для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– умение провести тестирование уровня физической подготовленности каратистов киокусинкай, охарактеризовать основные показатели развития физических качеств и состояния здоровья, сравнить свои результаты выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами ведущих каратистов;

– умение вести дневник по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями различной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– умение проводить самостоятельные занятия по киокусинкай по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

– знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг»; знание ценностей чистого спорта, основных аспектов антидопинговой деятельности в спорте.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ»

Раздел 1. Знания о киокусинкай

История зарождения и развития киокусинкай. История развития киокусинкай в мире, в Российской Федерации, в регионе. Развитие киокусинкай на международном и всероссийском уровнях. Легендарные отечественные каратисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Чемпионатах и первенствах Мира. Выдающиеся каратисты киокусинкай мира. Роль киокусинкай в современном обществе и его прикладное значение. Главные Федерации киокусинкай (международные, российские, региональные), осуществляющие управление и развитие киокусинкай, их роль и основные функции.

Разновидности карате, дисциплины (виды) киокусинкай. Правила соревнований по киокусинкай. Профессиональный словарь терминов и определений по киокусинкай.

Размеры татами. Весовые категории.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве участника, секунданта, зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха). Режим дня каратиста киокусинкай. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай. Правильное сбалансированное питание при занятиях киокусинкай. Характерные травмы каратистов и мероприятия по их предупреждению.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий киокусинкай (экипировка). Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Организация и проведение самостоятельных занятий по киокусинкай. Организация и проведение подвижных игр с элементами единоборств во время активного отдыха и каникул.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по киокусинкай.

Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по киокусинкай. Тестирование уровня физической подготовленности в киокусинкай. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Подвижные игры, игры с элементами единоборств, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия каратиста:

обще-подготовительные упражнений (ОРУ; упражнения со снарядами; на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тяжелой атлетики, гиревой спорт, плавание); специально-подготовительных (имитационные, в т.ч. прыжковые; упражнения на специальных тренажерах; модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, флорбола, регби, регбола) проводимые с учетом специализации киокусинкай; игры с элементами единоборств, основные (соревновательные упражнения, единоборства, игровые упражнения).

Учебные и тренировочные поединки.

Комплексы корригирующей и стретчигровой гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и т.д.), эстафеты с учетом специализации.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, спиной вперед; разновидности прыжков, прыжки через препятствия)

Акробатические элементы: группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. перекаты назад и вперед в группировке, различные виды кувырков, наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, подвесном турнике (висы, сгибания и разгибание рук в висе на перекладине).

Базовые технические действия (кихон): тачиката (стойки), цуки (удары руками), укэ (блоки), кэри (удары ногами).

Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан, сокуги тайкёку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкёку

соно ни, сокуги тайкёку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соно сан, пинан соно ён, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, тайкёку соно ичи ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно го, тайкёку соно ичи ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ён ура, пинан соно го ура, тэншё, сайфа, гэкисай шё, тэкки соно ни, сэйэнчин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай, сэйпай.

Тактические действия: атака, контратака, защита.

Проведение ролевых, учебных и контрольных поединков (спаррингов).

Игры с элементами единоборств.

Участие в соревновательной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «КИОКУСИНКАЙ»

Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне начального общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности
Раздел 1. Знания о киокусинкай (1-4 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)	
История киокусинкай.	Знать и пересказывать факты истории киокусинкай.
Легендарные российские каратисты киокусинкай и тренеры.	Приводить примеры легендарных отечественных каратистов киокусинкай и тренеров. Характеризовать их вклад в развитие киокусинкай.
Достижение отечественных каратистов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах и первенствах Европы.	Интересоваться достижениями российских каратистов и сборной команды России на соревнованиях различных уровней, аргументированно принимает участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды.
Разновидности карате, дисциплины киокусинкай.	Знать и различать виды карате, определять их сходство и различия. Знать дисциплины киокусинкай.
Основные правила киокусинкай.	Знать и излагать основные правила.
Словарь терминов и определений киокусинкай.	Знать, понимать, применять, использовать термины и определения киокусинкай в образовательной, тренировочной и игровой деятельности по киокусинкай

Размеры татами, инвентарь, оборудование и спортивная форма для занятий и соревнований по киокусинкай.	Знать размеры татами, оборудование и спортивную форму для занятий и соревнований по киокусинкай.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи.	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по киокусинкай и их основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.
Киокусинкай, как средств укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Раскрывать роль занятий киокусинкай для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай.	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях киокусинкай.
Правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай.	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий и соревнований по киокусинкай
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1-4 классы – 24 часа)	
Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее

	регулировать.
Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий киокусинкай.	Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, оборудованием и спортивной формой.
Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами: дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов; упражнения для укрепления мышц кора.	Знать, составлять и осваивать самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств, укрепления мышц кора.
Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.	Отбирать упражнения, определять их дозировку, самостоятельно применять на занятиях киокусинкай и досуговой деятельности. Составлять самостоятельно комплексы из них, демонстрировать их выполнение на занятиях физической

	<p>культурой, использовать во время самостоятельных занятий киокусинкай.</p>
<p>Подвижные игры и правила их проведения. Игры с элементами единоборств и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами единоборств.</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами единоборств.</p> <p>Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр и игр с элементами единоборств.</p> <p>Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр с элементами единоборств.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p>Соблюдать правила подвижных игр.</p>
<p>Основы организации самостоятельных занятий киокусинкай.</p>	<p>Знать и составлять (совместно с учителем) планы самостоятельных занятий киокусинкай с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.</p> <p>Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами киокусинкай.</p>
<p>Контрольно-тестовые упражнения по общей</p>	<p>Характеризовать показатели физической</p>
<p>и специальной физической подготовке.</p>	<p>подготовки (общей и специальной). Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Проявлять физические качества.</p> <p>Оценивать показатели физической подготовленности.</p>

<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.</p>	<p>Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов киокусинкай (кихон). Анализировать выполненное техническое действие (прием) и находить способы устранения ошибок.</p>
<p>Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</p>	<p>Понимать составляющие успеха/неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. Проводить анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы.</p>
<p>Раздел 3. Физической совершенствование (1-4 классы) – 114 часов)</p>	
<p>Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	<p>Демонстрировать комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, в т.ч. для укрепления голеностопных суставов; соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Отбирать, составлять и применять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий киокусинкай, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий.</p>
<p>Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.</p>	<p>Характеризовать и определять направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Демонстрировать упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Применять упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости) во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий киокусинкай.</p>
<p>Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста киокусинкай, в т.ч. имитационные упражнения (в зале, на татами, на спортивных объектах).</p>	<p>Демонстрировать комплексы специальных упражнений для формирования технических действий каратиста (ката). Использовать в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений,</p>

	формирующие технические умения и навыки каратиста киокусинкай.
Разминка, ее роль, назначение, средства.	<p>Определять роль и назначение разминки, различать виды разминки перед занятием, перед соревнованиями.</p> <p>Характеризовать сходства и различия упражнений, подбирать упражнения и применять их перед занятиями физической культурой и занятиями по киокусинкай.</p>
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе.	<p>Понимать особенности разминки перед соревнованиями по киокусинкай.</p> <p>Отбирать упражнения, составлять комплекс, осваивать и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.</p>
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений киокусинкай.	<p>Моделировать комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения из арсенала спортивной борьбы, специальные упражнения борца.</p>
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<p>Определять по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки.</p> <p>Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>Оценивать свое состояние после средств восстановления.</p>
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	<p>Осваивать универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности.</p> <p>Измерять показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p>Анализировать личные показатели и корректировать нагрузку.</p>
Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами единоборств.	<p>Знать и принимать участие в подвижных играх с предметами и без.</p> <p>Соблюдать правила игры, эстафеты.</p> <p>Проявлять стремление к победе, умение взаимодействовать в команде, осуществлять поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам.</p> <p>Проявлять в играх и эстафетах интерес, черты спортивного характера.</p>

<p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка</p>	<p>Излагать правила и условия подвижных игр. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Выполнять игровые задания. Моделировать игровые ситуации в атаке и</p>
<p>мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».</p>	<p>защите. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр. Соблюдать правила подвижных игр. Проявлять бойцовский характер, добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества.</p>
<p>Эстафеты на развитие общих и специальных физических качеств.</p>	<p>Принимать участие в эстафетах направленных на развитие физических и специальных качеств единоборца. Демонстрировать развитие физических и специальных качеств при выполнении эстафет.</p>
<p>Базовые технические действия (кихон):</p>	<p>Уметь описывать технику выполнения различных действий: тачиката (стойки), цуки (удары руками), укэ (блоки), кэри (удары ногами). Демонстрировать различные виды действий. Использовать навыки различных технических действий в игровой и соревновательной деятельности. Выявлять характерные ошибки при выполнении различных технических действий. Соблюдать правила безопасности во время выполнения различных технических действий.</p>

<p>Базовые элементы акробатической техники в киокусинкай</p>	<p>Описывать разучиваемые акробатические элементы, действия и приемы страховки и само страховки. Понимать выполнение технических действий и элементов страховки и само страховки. Демонстрировать акробатические элементы, приемы страховки и само страховки. Моделировать технические действия в игровой деятельности используя приемы страховки и само страховки. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении акробатических элементов и приемов страховки и само страховки. Применять навыки технического исполнения элементов страховки и само страховки при различных падениях в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать умения и навыки по технической подготовке, во время</p>
	<p>контрольно-тестовых упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических элементов страховки и само страховки, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.</p>

<p>Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников (ката): тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни, тайкёку соно сан, сокуги тайкёку соно ичи, пинан соно ичи, сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан, пинан соно ни, санчин, пинан соно сан, пинан соно ён, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, тайкёку соно ичи ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэkki соно ичи, пинан соно го, тайкёку соно ичи ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэkki соно ичи, пинан соно ичи ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ён ура, пинан соно го ура, тэншё, сайфа, гэкисай шё, тэkki соно ни, сэйэнчин, гарю, тэkki соно сан, бассай дай, сэйпай.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия и элементы приемов.</p> <p>Понимать выполнение технических действий и приемов.</p> <p>Демонстрировать последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником.</p> <p>Выполнение приема в условиях учебного занятия.</p> <p>Взаимодействовать со спаррингпартнерами, в группах при выполнении технических элементов на нескольких партнерах.</p> <p>Применять навыки последовательности движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических элементов и приемов, уметь анализировать причины их возникновения и исправлять их.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий киокусинкай.</p> <p>Развивать физические и специальные качества каратиста.</p> <p>Проявлять заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических приёмов, элементов и действий.</p> <p>Демонстрировать во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность и целеустремленность.</p> <p>Проявлять уважительное отношение к</p>
---	--

	<p>одноклассникам, спарринг-партнерам, соперникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>
<p>Учебные поединки по упрощенным правилам.</p>	<p>Участвовать в учебных поединках по упрощенным правилам. Знать правила киокусинкай.</p> <p>Осуществлять элементарное судейство учебных поединков в качестве помощника судьи (учителя).</p> <p>Использовать терминологию киокусинкай, судейские жесты во время осуществления судейства учебных поединков.</p> <p>Демонстрировать во время учебной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность. Проявлять уважительное отношение к спарринг-партнёру, одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p>Осуществлять анализ своей и командной игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p>Проявлять мотивацию к регулярным занятиям спортивной борьбой.</p>
<p>Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.</p>	<p>Участвовать в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований по киокусинкай, фестивалей, конкурсов, олимпиад.</p> <p>Демонстрировать полученные навыки и умения для участия в соревновательной деятельности по киокусинкай.</p> <p>Показывать результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Приобщаться к регулярным занятиям физической культурой и киокусинкай, в частности, вести здоровый образ жизни.</p>

Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне основного общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности
Раздел 1. Знания о киокусинкай (5-9 класс) 10 часов (в процессе практических занятий)	
История киокусинкай.	Знать общие сведения о ведущих
	отечественных и зарубежных каратистах победителях Чемпионатов и первенств Мира и Европы. Знать ведущих каратистов киокусинкай России.
Названия и роль главных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющие управление киокусинкай.	Знать названия и роль главных организаций киокусинкай мирового, всероссийского и регионального уровней.
Направления карате их история. Выдающиеся российские каратисты киокусинкай. Достижения сборной команды России на международной арене.	Перечислять направления карате и их историю их сильные стороны и знаменитых каратистов. Знать достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Мировых чемпионатах и первенствах.
Требования безопасности при организации занятий киокусинкай.	Соблюдать требования безопасности при организации занятий киокусинкай
Характерные травмы в киокусинкай и мероприятия по их предупреждению.	Знать классификацию травм, характерных для киокусинкай. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по киокусинкай. Жесты судьи.	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по киокусинкай и их основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.
Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств каратиста.	Знать классификацию физических упражнений. Уметь составить комплекс упражнений для развития физических качеств каратиста киокусинкай. Применять комплекс упражнений для развития физических качеств каратиста в вводно-подготовительной части урока и во время самостоятельных занятий спортивной киокусинкай.

<p>Понятия и характеристика технических и тактических приемов в киокусинкай, их названия и методика выполнения.</p>	<p>Знать классификацию техники и тактики киокусинкай. Характеризовать технические и тактические приемы киокусинкай. Применять технические и тактические приемы в играх с элементами единоборств, в учебных, контрольных и соревновательных поединках. Владеть методикой выполнения технических и тактических приемов в киокусинкай.</p>
<p>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5-9 класс (20 часов)</p>	
<p>Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя,</p>	<p>Знать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя,</p>
<p>болельщика (фаната).</p>	<p>болельщика (фаната).</p>
<p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>	<p>Применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые внешние признаки утомления. Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.</p>	<p>Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий киокусинкай. Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем.</p>
<p>Правильное сбалансированное питание каратиста киокусинкай.</p>	<p>Знать основы формирования сбалансированного питания в киокусинкай.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в киокусинкай</p>	<p>Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности в киокусинкай. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. Проводить тестирование уровня физической подготовленности в киокусинкай.</p>

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	Заполнять дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.
Раздел 3. Физическое совершенствование 5-6 класс (60 часов)	
Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).	Знать технику выполнения и уметь выполнять упражнения для развития физических качеств. Следить за правильностью выполнения упражнений. Уметь выявлять ошибки при выполнении упражнений. Уметь взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых упражнений.
Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай: обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений из арсенала киокусинкай.	Уметь перечислять обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай. Демонстрировать правильную технику выполнения обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений.
Комплексы корригирующей гимнастики с	Уметь подбирать упражнения для
использованием специальных упражнений из арсенала киокусинкай. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из перечня упражнений киокусинкай. Знать роль и значение разминки в уроке физической культуры.
Элементы приемов базовой техники (кихон) в работе в парах	Знать терминологию приемов базовой техники (кихон). Описывать технику выполнения приемов. Демонстрировать технику выполнения изучаемых приемов в паре и способы защиты от них. Выполнять изученные приемы в работе в парах и способы защиты от них в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.

<p>Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником (ката).</p>	<p>Знать терминологию комплексов ката. Описывать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Демонстрировать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Выполнять изученные комплексы ката в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных занятиях.</p>
<p>Тактическая подготовка: атакующая тактика, тактика сдерживания, контратакующая тактика, тактика удержания позиции, тактика выжидания с переходом в контратаку, тактика провоцирования с переходом в контратаку</p>	<p>Знать виды тактического поведения в поединке, способы атаки, контратаки, сдерживания и выжидания. Уметь создавать тактические ситуации для проведения атак, контратак, защитных действий, перехвата инициативы ведения поединка. Демонстрировать тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке.</p>
<p>Учебные и контрольные поединки в киокусинкай. Участие в соревновательной деятельности</p>	<p>Соблюдать правила киокусинкай в процессе соревновательной деятельности. Уважать спаринг-партнеров, соперников, судей, тренеров и организаторов соревнований Уметь взаимодействовать со спарингпартнерами, товарищами, соперниками, судьями, тренерами, учителем. Использовать игры с элементами единоборств как средство активного отдыха.</p>
<p>7-9 класс (90 часа)</p>	
<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей)</p>	<p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Уметь выявлять ошибки при выполнении упражнений. Уметь взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых</p>
	<p>упражнений. Определять эффективность подобранных упражнений.</p>

<p>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай: обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений.</p>	<p>Классифицировать обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста. Демонстрировать и описывать правильную технику выполнения общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений киокусинкай.</p>
<p>Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала киокусинкай. Разминка и её роль в соревновательной деятельности по киокусинкай.</p>	<p>Уметь подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала киокусинкай. Знать роль и значение разминки в соревновательной деятельности по киокусинкай.</p>
<p>Элементы приемов базовой техники (кихон) в работе в парах</p>	<p>Знать терминологию приемов базовой техники (кихон). Описывать технику выполнения приемов. Демонстрировать технику выполнения изучаемых приемов в паре и способы защиты от них и применяемых контрприемов. Демонстрировать технику выполнения изученных приемов в работе в парах, способы защиты от них и применяемых контрприемов. Выполнять изученные приемы в работе в парах и способы защиты от них в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.</p>
<p>Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником (ката).</p>	<p>Знать терминологию комплексов ката. Описывать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Демонстрировать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Выполнять изученные комплексы ката в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных занятиях.</p>
<p>Тактическая подготовка: атакующая тактика, тактика сдерживания, контратакующая тактика, тактика удержания позиции, тактика выжидания с переходом в контратаку, тактика провоцирования с переходом в контратаку</p>	<p>Знать виды тактического поведения в поединке, способы атаки, контратаки, сдерживания и выжидания. Уметь создавать тактические ситуации для проведения атак, контратак, защитных действий, перехвата инициативы ведения поединка.</p>

	Демонстрировать тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке.
Учебные и контрольные поединки в киокусинкай. Участие в соревновательной деятельности	Соблюдать правила киокусинкай в процессе соревновательной деятельности. Уважать спаринг-партнеров, соперников, судей, тренеров и организаторов соревнований Уметь взаимодействовать со спарингпартнерами, товарищами, соперниками, судьями, тренерами, учителем. Использовать игры с элементами единоборств как средство активного отдыха.

Тематическое планирование модуля «Киокусинкай» на уровне среднего общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности
Раздел 1. Знания о киокусинкай (10-11 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)	
История киокусинкай.	Рассказывать историю развития киокусинкай в мире, в Российской Федерации и в регионе.
Роль и основные функции главных спортивных организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление киокусинкай.	Знать главные спортивные организации/федерации различного уровня, осуществляющие управление киокусинкай. Формулировать и обобщать их роль и основные функции. Объяснять структуру управления киокусинкай на различных уровнях.
Направления карате их история. Выдающиеся российские каратисты киокусинкай. Достижения сборной команды России на международной арене.	Знать направления карате и их историю, их сильные стороны и знаменитых каратистов. Проявлять интерес к достижениям отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Мировых чемпионатах и первенствах.

Официальный календарь соревнований по киокусинкай (международных, всероссийских, региональных).	Обобщать знания о достижениях отечественных каратистов киокусинкай и сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Мировых Чемпионатах, первенствах. Анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь (международных, всероссийских, региональных).
Требования безопасности при организации занятий киокусинкай. Характерные травмы в киокусинкай и мероприятия по их предупреждению.	Соблюдать требования безопасности при организации занятий киокусинкай. Знать классификацию травм, характерных для киокусинкай. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах.
Занятия киокусинкай как средство укрепления здоровья, повышения	Знать влияние занятий киокусинкай на организм занимающегося.

функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Словарь терминов и определений киокусинкай. Правила соревнований по киокусинкай.	Характеризовать способы повышения основных систем организма и развития физических качеств. Формулировать понятия вида спорта «киокусинкай». Выделять основные термины и понятия вида спорта - «киокусинкай». Применять правила соревнования и судейскую терминологию по киокусинкай. Знать и уметь показывать жесты судей по спортивной борьбе.
---	---

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (12 часов)

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя, болельщика (фаната).	Соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по киокусинкай в качестве зрителя, болельщика (фаната)
---	--

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий по киокусинкай.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий по киокусинкай.</p> <p>Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.</p> <p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>	<p>Составлять план самостоятельных занятий по киокусинкай.</p> <p>Применять правила безопасности во время самостоятельных занятий по киокусинкай.</p> <p>Организовать самостоятельные занятия по киокусинкай.</p> <p>Подбирать подводящие и подготовительные и специальные упражнения для качественного выполнения техники двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Выявлять внешние признаки утомления.</p> <p>Принимать меры по профилактике утомления во время занятий спортивной борьбой.</p> <p>Подбирать средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий киокусинкай.</p>	<p>Знать и соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий киокусинкай.</p> <p>Формулировать необходимость соблюдения правил личной гигиены.</p>
<p>Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Правильное сбалансированное питание каратиста киокусинкай.</p>	<p>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием</p> <p>Знать основы формирования сбалансированного питания каратиста.</p> <p>Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем</p>
<p>Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.</p>	<p>Знать классификацию физических упражнений.</p> <p>Подбирать подготовительные упражнения для составления комплексов различной направленности.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальный комплекс упражнений различной</p>
	<p>направленности.</p> <p>Демонстрировать правильную технику при выполнении комплексов упражнений различной направленности.</p>
<p>Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.</p> <p>Антидопинговое поведение.</p>	<p>Формулировать способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.</p> <p>Знать понятие «допинг» и «антидопинг»</p>

<p>Тестирование уровня физической подготовленности в киокусинкай.</p>	<p>Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности каратиста киокусинкай. Сравнивать своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p> <p>Проводить тестирование уровня физической подготовленности каратистов киокусинкай.</p> <p>Характеризовать основные показателями развития физических качеств и состояния здоровья.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (54 часа)</p>	
<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей)</p>	<p>Знать технику выполнения и демонстрировать правильную технику выполнения упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Уметь выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений.</p> <p>Определять эффективность подобранных упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста киокусинкай.</p>	<p>Формулировать классификацию техники и тактики киокусинкай.</p> <p>Знать и различать технические и тактические элементы и действия киокусинкай.</p> <p>Применять технические и тактические действия в играх с элементами единоборств.</p> <p>Владеть методикой выполнения технических и тактических действий и элементов киокусинкай.</p> <p>Демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действия каратиста.</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения упражнений формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий каратиста.</p>
<p>Элементы приемов базовой техники (кихон)</p>	<p>Знать терминологию приемов базовой</p>

<p>в работе в парах</p>	<p>техники (кихон). Описывать технику выполнения приемов, способов защиты от них, применяемых контрприемов, комбинаций и связок. Демонстрировать технику выполнения изучаемых приемов в паре, способов защиты от них, применяемых контрприемов, комбинаций и связок. Демонстрировать технику выполнения изученных приемов в работе в парах, способов защиты от них, применяемых контрприемов, комбинаций и связок. Выполнять изученные приемы в работе в парах, способов защиты от них, применяемых контрприемов, комбинаций и связок в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.</p>
<p>Формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником (ката).</p>	<p>Знать терминологию комплексов ката. Описывать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Демонстрировать технику выполнения изучаемых комплексов ката. Выполнять изученные комплексы ката в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных занятиях.</p>
<p>Тактическая подготовка: атакующая тактика, тактика сдерживания, контратакующая тактика, тактика удержания позиции, тактика выжидания с переходом в контратаку, тактика провоцирования с переходом в контратаку</p>	<p>Знать виды тактического поведения в поединке, способы атаки, контратаки, сдерживания и выжидания. Уметь создавать тактические ситуации для проведения атак, контратак, защитных действий, перехвата инициативы ведения поединка. Демонстрировать тактические действия в учебном, контрольном и соревновательном поединке.</p>
<p>Основы специальной психологической подготовки в киокусинкай: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.</p>	<p>Знать психологические качества присущие киокусинкай и методы регуляции психологических состояний. Уметь регулировать психологическое состояние. Демонстрировать технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики. Выполнять изученные приёмы психологической регуляции в учебных,</p>

	<p>тренировочных, контрольных и соревновательных поединках.</p>
<p>Учебные и контрольные поединки в киокусинкай. Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p>Соблюдать правила киокусинкай в процессе учебной и соревновательной деятельности. Знать и выполнять основные жесты судей. Проявлять толерантность во время игровой</p>
	<p>и соревновательной деятельности. Уметь взаимодействовать со спаррингпартнёрам, соперниками, судьями, учителями, судейским и тренерским корпусами. Использовать игры с элементами единоборств как средство активного отдыха. Осуществлять судейство учебных поединков и игр с элементами единоборств.</p>

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список учебно-методической литературы

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.- сост. К.К. Альциванович - М.Н.: Современный литератор, 2001. - 288 с.
2. Артеменко А.А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзе», 2001, № 8.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил. - (Наука спорту)
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с. - (Наука спорту).
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
7. Горбылев А.М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзе», 2000. № 4.
8. Горбылев А.М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзе», 2001. № 6.
9. Горбылев А.М. Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. Журнал «Додзе», 2000. № 3.
10. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с., ил.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 208 с.: ил.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебн. пос. для студентов пед. Вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 160 с.
13. Запрещенный список 2022 года. Всемирный антидопинговый кодекс.

Международный стандарт. World Anti-doping Agency.

14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. редакцией А.В. Карасева. - М.: «Лептос» 1994. - 368 с.
15. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «ИНСАН», 2000. - 352 с.
16. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. - М.: «Терра-Спорт», 2000. - 192 с.: ил.
17. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л.А. - М.: «ТерраСпорт», 2000. - 188 с.: ил.
18. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2002. - 272 с.
19. Киржнер А.Б., Киржнер Д.Б. Потомки Геракла. - Пермь: Кн. Изд-во. 1991. - 262 с. - (подросткам и молодежи).
20. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт. 1989. - 144 с.: ил.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. - М.: Изд-во. НЦ ЭНАС, 2000.
22. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
23. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с. (Наука-спорту).
24. Найдиффер Р.М. Психология соревнующего спортсмена.: Пер. с англ. / Предисл. А.В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
25. Общероссийские антидопинговые правила.
26. Ояма М. Классическое каратэ. - М.: «Эксмо», 2006. - 256 с.: ил.

27. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск, МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
28. Ояма М. мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск, МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
29. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П. Фомина. - М.: «До-информ», 1992. - 112 с.
30. Ояма м. Философия каратэ / Пер. с англ., - М.: - «Файра», 1992. - 112 с.
31. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.А. куликова. (Боевые искусства). - М.:
ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с.: ил.
32. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. - 208 с.: ил. (Профессия тренер).
33. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международн. Отношения, 1993. - 60 с.
34. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта, 1998. - 208 с.
35. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я – Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). - М.: 2010. - 64 с.
36. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польс. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с., ил.
37. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкай Хонбу, 2005.
38. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростовн/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.
39. Шестопалов С.В. Физические упражнения. - Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. - 192 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт ИКО [Электронный ресурс] - URL:

<http://www.kyokushinkaikan.org/en/>

2. Сайт Федерации Киокусинкайкан России [Электронный ресурс] - URL: <http://iko-fkr.ru>

3. Общероссийский сайт о киокусинкай [Электронный ресурс] - URL: <http://superkarate.ru>

4. Страница результатов киокусинкай [Электронный ресурс] - URL: <http://kyokushinresults.com>

5. Сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА [Электронный ресурс] - URL: <https://rusada.ru>

Материально-техническое обеспечение модуля «Киокусинкай»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Татами	1 комплект	Наполняемость класса: 20-30 человек
2.	Мат гимнастический	20 штук	
3.	Набивные мячи (1 кг)	30 штук	
4.	Набивные мячи (2 кг)	20 штук	
5.	Набивные мячи (3 кг)	10 штук	
6.	Гантели переменной массы (1 кг)	30 пар	
7.	Скакалка	30 штук	
8.	Пэд	30 штук	
9.	Лапа боксерская	15 пар	
10.	Мяч баскетбольный	3 штуки	
11.	Мяч футбольный	2 штуки	
12.	Насос для накачивания мячей	1 штука	
13.	Игла для накачивания мячей	3 штуки	
14.	Канат для лазания	1 штука	
15.	Перекладина навесная (турник)	5 штук	
16.	Стенка шведская	6 штук	
17.	Скамья гимнастическая	5 штук	
18.	Секундомер	2 штуки	
19.	Свисток	2 штуки	
20.	Весы напольные	1 штука	
21.	Аптечка медицинская	1 штука	
22.	Аппаратура для музыкального сопровождения с микрофоном	1 комплект	
23.	Персональный компьютер	1 комплект	

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Основные понятия

Кихон - базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме.

Идо - базовая техника и ее комбинации, выполняемые в канонических стойках с различными видами перемещений и поворотов. Ката - комплексы базовой техники с перемещениями и поворотами в заданных стойках, выполняемые в определенной последовательности.

Кумитэ - бой, поединок, схватка.

Тамэшивари - разбивание руками и ногами (а иногда и головой) твердых предметов.

Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.

Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).

Сэмпай – старший ученик.

Кохай – младший ученик.

Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).

Дан – мастерская степень.

Кю – ученическая степень.

Доги – одежда для тренировок.

Бункай – разъяснение.

Ибуки – силовое дыхание.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности.

Основные команды

Сэйдза – опуститься на колени.

Мокусю – закрыть глаза.

Мокусю ямэ – открыть глаза.

Рэй – поклон.

Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.

Ямэ – закончить.
Маваттэ – повернуться.
Хантай – смена.
Наорэ – вернуться в исходное положение.
Ясумэ – расслабиться.
Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.
Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.
Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.
Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.
Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты
внутри.
Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).
Чудан (Тюдан) – средний (корпус).
Гэдан – нижний (ниже пояса).
Ои – одноимённое.
Гяку – разноимённое.
Хидари – левая.
Миги – правая.
Аго – вверх.
Маэ – вперёд.
Ёко – в сторону.
Уширо (Усиро) – назад.
Маваши (Маваси) – круговое.
Ороши (Ороси) – вниз.

Счет

Ичи (ити) – 1
Ни – 2
Сан –
Ши (ён) (си) – 4
Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) – 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10

Приложение 2 Методика оценивания результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Киокусинкай»)

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Киокусинкай» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания по Киокусинкай», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей, выраженных в сантиметрах, метрах, секундах, количестве раз, и выполнение домашних заданий.

При 5-балльной оценке для всех обучающихся установлены общедидактические критерии. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень знаний, умений, навыков, а также развития двигательных качеств обучающихся на определённом этапе обучения.

Оценивание знаний производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы (в т.ч. в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий, данный метод рекомендуется использовать после значительных физических нагрузок) по следующим критериям:

Оценка/балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	Обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.

Хорошо/4	Обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	Обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	Обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
1	Нет ответа или отказ от ответа

Оценивание освоения раздела «Способы физической деятельности» производится на основе выявления знаний, умений и навыков, включающих: приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой средствами киокусинкай, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки, гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности, соблюдение основ здорового образа жизни. Данный раздел соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока по следующим критериям:

Оценка/балл	Примерные требования к оценке знаний
-------------	--------------------------------------

Отлично/5	Обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги.
Хорошо/4	Обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований).
Удовлетворительно/3	Обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности
Неудовлетворительно/2	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно».
1	Обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физической деятельности.

Оценивание освоения раздела «Физическое совершенствование» (оценивание двигательных умений и навыков) производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий и упражнений с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

При оценке и контроле за формированием двигательных умений и навыков обучающихся, помимо таких средств проверки, как отдельные упражнения, двигательные действия и их элементы, могут быть использованы полосы препятствий или комплексы упражнений и двигательных действий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как оценка используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Двигательные умения и навыки рекомендуется оценивать по следующим критериям:

Оценка/балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	Обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать её в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат.
Хорошо/4	Обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительно/3	Обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях.
Неудовлетворительно/2	Обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения.

Примечание: При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности. В

киокусинкай такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т.д.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Приложение 3

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-11 классов

Контрольные упражнения для обучающихся 1-4 классов

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение
Скорость	Бег 30 м.
Координация	Челночный бег 3x10 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Выносливость	Бег 1000 м.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места

Контрольные упражнения для обучающихся 5-9 классов

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение
Скорость	Бег 30 м.
Координация	Челночный бег 3x10 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
	Подтягивания из виса на перекладине
	Подтягивания из виса лежа
Выносливость	Бег 1500 м.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения для обучающихся 10-11 классов

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение
Скорость	Бег 30 м.
Координация	Челночный бег 3x10 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
	Подтягивания из виса на перекладине
	Подтягивания из виса лежа
Выносливость	Бег 2000 м.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение 4 Краткая история киокусинкай в России

Организатором и первым руководителем российского Киокушинкай каратэ был Александр Танюшкин, в 1994 году отошедший от истинного Киокушина, и ни разу не тренировавшийся у японцев, родоначальников Киокушин каратэ.

Под руководством А. Танюшкина несколько лет подряд проводились Всесоюзные сборы Киокушинкай каратэ. Но в результате нежелания А. Танюшкина считаться с растущим мастерством регионов руководители региональных отделений Киокушинкай каратэ самостоятельно вышли на основателя Киокушинкай каратэ – Масутацу Ояму, который направил в 1990 году своего ученика Хацуо Рояму и 20 обладателей черных поясов в г. Киев, где был проведен турнир и семинар.

С 1991 году центр развития Киокушина в России переместился на Восток в Хабаровский край, где под руководством Евгения Исакова начал формироваться истинный Киокусинкай – пришедший к нам непосредственно из Японии от инструкторов ИКО (International karate organization), направляемых в Россию самим Оямой.

После смерти основателя Масутацу Оямы в самой Японии произошло разделение ИКО на два лагеря (Нишиды и Мацуи), в результате чего во всем мире руководители регионов самостоятельно приняли решение в какой из организаций им быть.

Приложение 5 Техническая программа

10 кю - оранжевый пояс

Кихон (базовая техника)

Тачиката (стойки): шидзэнтай (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ).

Цуки (удары руками): сэйкэн ой-дзуки, сэйкэн гяку-дзуки, моротэ- дзуки.

Укэ (блоки): джэдан-укэ,гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): хидза-гэри, кин-гэри.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух элементов.

Ката

Тайкёку соно ичи.

9 кю - оранжевый пояс

Кихон (базовая техника)

Тачиката (стойки): шидзэнтай (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи-дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ), санчин-дачи, кокуцу-дачи, мусубидачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн ой-дзуки, сэйкэн гяку-дзуки, моротэ- дзуки, сэйкэн аго-учи, сэйкэн шита-дзуки.

Укэ (блоки): джэдан-укэ,гэдан-барай, чудан сото-укэ, чудан учи-укэ.

Кэри (удары ногами): хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, ёко-кэагэ.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, санчин-дачи: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

Ката

Тайкёку соно ни. Тайкёку соно сан.

8 кю - синий пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также:

Тачиката (стойки): кибачи (фронтальная), кибачи 90°, кибачи 45°, цураши-дачи.

Цуки (удары руками): сэйкэн каги-дзуки, хиджи-учи, тэтцуи-учи, джюн-дзуки.

Укэ (блоки): шюто мавашу-укэ.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, кансэцу-гэри, мавашу-гэри.

Идо (основы перемещения)

В кибачи 90°: перемещение с разворотом через грудь (маэ- мавари) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

В кибачи 45° (дако-идо): перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

Ката

Сокуги тайкёку соно ичи. Пинан соно ичи.

7 кю - синий пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

Тачиката (стойки): хайсоку-дачи, нэкоаши-дачи.

Цуки (удары руками): нукитэ, уракэн гаммэн-учи, уракэн саю-учи, уракэн хидзоучи, уракэн мавашу-учи.

Укэ (блоки): моротэ-укэ.

Кэри (удары ногами): учимаваши, сотомаваши, ёко-гэри, уширо- гэри (без разворота).

Идо (основы перемещения)

В кибачи 90°: перемещение в сторону с заступом спереди (маэ- коса) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи 90°: перемещение в сторону с заступом сзади (уширо- коса) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кибачи 90°: перемещение в сторону с разворотом через спину (уширо-мавари) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-дачи: приставной шаг (ой-аши, ой-сагари), «шаг- подсечка» (окури-аши, окури-сагари), шаг со сменой сторонности стойки (фуми-аши, фуми-сагари), разножка (ко са). Выполнять без техники.

Ката

Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Пинан соно ни.

6 кю - желтый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

Тачиката (стойки): какэаши-дачи, мороаши-дачи.

Цуки (удары руками): шюто гаммэн-учи, шюто сакоцу-учи, шюто сакоцу-учикоми, шюто учи-учи, шюто хидзо-учи.

Укэ (блоки): маваши-укэ, учи-укэ / гэдан-барай, джюджи-укэ (джёдан, гэдан).

Кэри (удары ногами): уширо-гэри (с разворотом).

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката

Санчин. Пинан соно сан. Пинан соно ён.

5 кю - желтый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:

Цуки (удары руками): энкэй гяку-дзуки, шётэй-учи, кокэн-учи, хай- то-учи.

Укэ (блоки): кокэн-укэ, хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): какато отоши-гэри.

Идо (основы перемещения)

В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката

Янцу. Цуки-но ката.

4 кю - зеленый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

Кэри (удары ногами): уширо маваши-гэри.

Идо (основы перемещения)

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аши, ой-сагари), «шаг- подсечка» (окуриаши, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми- аши, фуми-сагари), разножка (ко са).
Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно го. Тайкёку соно ичи ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура.
Гэкисай дай. Тэки соно ичи. Санчин.

3 кю - зеленый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-4 кю.

Идо (основы перемещения)

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аши, ой-сагари), «шаг- подсечка» (окуриаши, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми- аши, фуми-сагари), разножка (ко са).
Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно го. Тайкёку соно ичи ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура.
Гэкисай дай. Тэки соно ичи. Санчин с испытанием.

2 кю - коричневый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-3 кю.

Кэри (удары ногами): тоби уширо-гэри, тоби уширо маваши-гэри.

Идо (основы перемещения)

В кумитэ-дачи: перемещение различными способами под различными углами.
Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно ичи ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура.
Пинан соно го ура. Тэншё. Сайфа. Гэкисай шё. Тэки соно ни.

1 кю - коричневый пояс

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-2 кю.

Идо (основы перемещения)

В кумитэ-дачи: перемещение различными способами под различными углами.

Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно ичи ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура.

Пинан соно го ура. Тэншё. Сайфа. Гэкисай шё. Тэкки соно ни.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИЕМЫ



Гэдан маваси-гэри



Усиро маваси-гэри



Сита-дзуки



Какато-отоси



Маэ-гэри



Удары локтями по корпусу



Маваси-гэри



Каги-дзуки



Хидза-гэри



Гэдан-дзуки (обозначение добивания противника) после подсечки



Усиро-гэри



Сэйкэн-дзуки

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ



Захваты



Удары локтем в голову



Удары в пах



Захват за шею с последующим ударом коленом



Удары в лицо основанием ладони



Прямые удары кулаком в голову



Удары по лежащему



Удары из захвата



Атаки в позвоночник



Удары в глаза



Толчки руками



Удары головой

Приложение 6 Специализированные игры с элементами единоборств

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к киокусинкай, то это означает прежде всего заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться впередназад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для киокусинкай, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания многочисленны, вариативны и разнообразны. Они делятся на: - игры первого порядка - партнеры получают одни и те же задания; - второго порядка - партнеры получают разные задания; - третьего порядка - одновременное касание разных мест. Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции для достижения успех.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади на татами является компонентом спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых каратисту, - огромно. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать дистанцию, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Теснение – это уже соревнование, противоборство.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) Соревнования проводятся на татами с размерами: 8x8 м.;
- 2) В соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) Количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой черты, ограничивающей площадь единоборства. **Игры за сохранения равновесия**

Учащиеся в разных исходных положениях:

1) в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

2) в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;

3) стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.